BRIANNA WIEST

ANUL CARE ÎȚI VA SCHIMBA VIAȚA

365 DE ZILE PENTRU
A DEVENI CINE VREI SĂ FII
CU ADEVĂRAT

Traducere de
IRINA-MARINA BORȚOI

ORION

BRIANNA WIEST

ANUL CARE ÎȚI VA SCHIMBA VIAȚA

365 DE ZILE PENTRU A
DEVENI CINE VREI SĂ FII
CU ADEVĂRAT

Traducere din limba engleză de
IRINA-MARINA BORȚOI

ORION

Celor care visează lucruri
măreţe: faceţi primul pas, iar
calea de urmat va apărea în
faţa voastră.

INTRODUCERE

Sper că acesta este anul în care îți vei schimba viața.

Nu într-un fel superficial. Nu în felul în care rearanjezi puțin lucrurile la suprafață și te întrebi de ce dedesubt nimic nu se simte prea diferit. Nu într-un fel marcat de conformitate. Nu în felul care te apropie cel mai mult de toate simbolurile tradiționale ale succesului, cele care te fac să zâmbești lângă realizările tale, dar și să te simți măcinat de vinovăție și regret.

Sper că acesta este anul în care îți schimbi viața așa cum ți-ai dorit întotdeauna, în taină, să o faci. Anul în care descoperi că acele vise tăcute care dăinuie de atâta timp sunt de fapt ecouri ale unor vieți paralele, povești-surori care îți cer să le depeni, să faci un salt spre ele, să ți le scoți din minte și să le aduci într-o realitate fizică, tangibilă.

Sper că acesta este anul în care îți vei schimba viața în felul în care numai tu poți să o faci, cu puterea pe care numai tu o deții. Nu pot s-o fac eu în locul tău. Cuvintele nu pot s-o facă în locul tău. Ele pot doar să te încurajeze și să te îndrume ca un prieten vechi, un mesaj de departe și dinăuntrul tău. Sper că te vei concentra mai mult pe ceea ce simți printre rânduri, decât pe ceea ce vezi pe aceste pagini. Sper că fiecare zi te va face să te oprești și să contempli ușa a treia a posibilității, o ușă invizibilă, pe care poate ai ratat-o. Sper să nu-ți fie teamă să privești înăuntru, în spațiul de unde izvorăște întreaga ta viață.

Sper că acesta este anul în care încetezi să mai dansezi în jurul persoanei care ți-ai propus să fii, al lucrurilor pe care ești aici ca să le faci. Sper că acesta este anul în care înveți să sfidezi ceea ce este rezonabil și să-ți construiești un sens într-o lume creată chiar de tine. Sper că acesta este anul în care vei descoperi că podeaua nu doar rezistă, dacă rămâi acolo unde stai, ci, cu fiecare pas pe care îl faci și oriunde te duci, se va înălța să te întâmpine, așa cum a făcut-o întotdeauna, așa cum o face întotdeauna.

Sper că acesta este anul în care îți dai seama că totul – absolut tot ce se întâmplă în viața ta – se va desfășura cu mult mai multă ușurință, dacă se află în rezonanță cu adevărata intenție a sufletului tău. Sper că acesta este anul în care vei începe să scoți la suprafață acele adevăruri lăuntrice. Sper că acesta este anul în care vei găsi cel mai îndrăzneț și mai neînfricat gen de curaj. Sper că acesta este anul în care vei păși cu înflăcărare în viața care ți-a fost menită dintotdeauna.

Înăuntrul tău sălășluiește o viziune măreață pentru viața ta, pe care, în timp, lumea din jur a redus-o la tăcere.

A venit din nou timpul să asculți.

A venit din nou timpul să trăiești.

Brianna Wiest

ZIUA 1

Curajul cu care întâmpini ziua de azi va deveni soarta pe care o întâlnești mâine. *Vei continua să reiei amintirile de ieri sau vei trăi clipa și vei profita la maximum de ceea ce se află acum în fața ta?* Nu astfel încât să-ți impui voința asupra sorții tale, ci pentru a trăi pe deplin în fiecare clipă, pe măsură ce îți este prezentată. Nu pentru a clădi o poveste curată, dintr-un singur rând, ci pentru a crea un mozaic de experiențe care se formează în permanență, evoluează în permanență și se desfășoară în permanență, pe măsură ce lăuntricul se transpune în realitate, dezvăluind în sfârșit fragmentul de univers care a ajuns să fie cunoscut prin tine tocmai în acest moment, în acest loc, în această formă. Ești exact acolo unde trebuie să fii. Aceasta este ziua perfectă pentru un nou început.

ZIUA 2

Există o putere formidabilă în a nu ști. A nu ști ce urmează, a nu ști ce să hotărăști, a nu ști cum vei ajunge acolo unde știi că vrei și trebuie să ajungi. Fiecare clipă conține portaluri către oportunități, iar când alegi să păşeşti prin unul dintre ele, îți pui la dispoziție realități care au fost odinioară invizibile. Când nu știi ce urmează, intri pe tărâmul potențialului infinit. În loc să încerci să-ți planifici viața într-un mod mult prea sigur și succint, poți începe să-ți faci planuri pentru momentul prezent, pentru bucurie, pentru călătorie. În loc să-ți duci viața pe pilot automat, poți învăța cum să trăiești neîntrerupt *prezentul* în continuă schimbare și plin de posibilități. Când recunoști în cele din urmă că nu știi ce urmează, intri în vortexul de aur, în spațiul dintre toate lucrurile pentru care știi că ești menit și tot ceea ce ți-ai imaginat până acum că vei fi.

ZIUA 3

Într-o bună zi îți vei da seama că fericirea nu înseamnă cum arată casa ta, ci cum îi iubești pe oamenii dintre pereții casei tale. Fericirea nu înseamnă să găsești succesul până la un moment dat, ci să găsești ceva ce iubești atât de mult, încât timpul însuși pare să dispară. Fericirea nu înseamnă să te gândești că ai câștigat aprobarea lumii, ci să te trezești în fiecare zi și să te simți complet împăcat cu tine însuți, așteptând în liniște ziua care abia începe, fără să te preocupe modul în care te percep ceilalți. Fericirea nu înseamnă să ai ce e mai bun din toate, ci capacitatea de a te bucura de ce e mai bun din toate. Fericirea înseamnă să știi că faci ce poți cu ce ți-a fost dat. Fericirea nu este ceva care ni se arată după ce ne-am rezolvat toate problemele și toate stau perfect la locul lor, ci când vedem părțile bune și strălucitoare care ne aduc aminte că lumina zilei este mereu aici, dacă încetinim îndeajuns ritmul ca s-o observăm.

ZIUA 4

A te proteja pe tine însuți înseamnă să înveți cum să faci o pauză între ceea ce simți și cum reacționezi. Atunci când nu există conștientizare între ceea ce percepi și modul în care reacționezi, orice te poate controla. *Exersează pauza.* Lărgește spațiul dintre ceea ce simți și ceea ce faci în consecință. Hotărăște în ce merită să-ți investești energia, deoarece lucrurile cu care interacționezi sunt cele cărora le dai putere.

ZIUA 5

Există două râuri care curg prin noi în permanență: unul poartă în el toate glasurile lumii, iar celălalt, un singur glas care stă singur, glasul ghidului nostru interior. Primul curge impetuos, statornic și constant, cu instrucțiunile, îndrumările și avertismentele lui; cei mai mulți dintre noi trăim neatent, lăsându-ne împinși spre fiecare bornă de reper, spre fiecare lucru la care ni s-a spus că trebuie să ajungem, să ne apropiem de el, să-l realizăm. Iar la un moment dat privim în jos și ne dăm seama că avem mâinile goale. Viețile noastre au fost țesute într-o poveste pe care nu am scris-o noi. Pe măsură ce pierdem din vedere busola interioară, se lasă o ceață peste conștientizarea clipei prezente. Devenim împovărați de confuzie, nehotărâre și nesiguranță. Devenim incapabili să ne conducem singuri, pentru că fiecare râu strigă mai tare decât celălalt, ispitindu-ne cu virtuți și făcându-ne silă cu vicii. Cu timpul, ne epuizează rigiditatea încercării de a fi ce ni se spune că trebuie să fim, a existenței ce contrastează cu adevărul catifelat și efervescent care sălășluiește adânc înăuntrul nostru. Oricât de zgomotos poate deveni primul râu, putem auzi întotdeauna chemarea tăcută a celui de-al doilea. Viața noastră începe în ziua în care alegem să ne urmăm cunoașterea interioară, chiar și în timp ce auzim și uneori ascultăm cu atenție cunoașterea colectivă a primului râu. Prima dovadă de înțelepciune este să recunoaștem că există un adevăr fragmentat pretutindeni și că a delimita cele două râuri, în complet bune sau complet rele, înseamnă a ne priva de profunzimea și de frumusețea pe care inimile noastre încearcă să le dezvăluie. Călătoria nu înseamnă să abandonăm unul dintre râuri în favoarea celuilalt, ci să știm când e momentul să-l ascultăm, să-l auzim și să-l urmăm pe fiecare.

ZIUA 6

Nu poți să-ți dorești ceea ce nu ai deja înăuntrul tău. Dorința este o proiecție în exterior proporțională cu potențialul din interior. Există atât de multe posibilități în această lume, atât de multe lucruri la care să speri și să aspiri! Există atât de multe lucruri pe care ți le-ai putea dori, dar o viziune foarte specifică este cea care te trezește în interior. Există foarte puține lucruri care te entuziasmează într-atât, încât să te simți aproape stânjenit că ți le dorești. Dorința este o parte integrantă din cine ești, este o parte din tine, chiar dacă tu nu o conștientizezi, chiar și atunci când orgoliul tău alege să te apere de conștientizarea aceea. Lucrul pe care tu îl aștepți este propria ta disponibilitate de a accepta muntele pe care trebuie să-l urci, pentru a scoate acele dorințe din părțile cele mai profunde ale ființei tale și a le aduce la viață în lumea pe care o locuiești deja.

ZIUA 7

Poate că nu ai nevoie să găsești mai multă energie, poate că ai nevoie doar să găsești un vis care te face să-ți dorești cu adevărat să te trezești dimineața. Poate că ai nevoie să găsești ceva care îți oferă mai mult decât îți ia. Poate că ai nevoie să nu mai încerci să te pricepi la o sută de lucruri care nu îți luminează sufletul și să alegi, în sfârșit, singurul lucru care te face să strălucești interior, cel care îți cere să riști, să-ți dezgolești inima, să încerci din nou, chiar dacă ți-e teamă. Dai greș nu pentru că n-ai fi motivat. Nu trebuie să ajungi departe pe un drum pe care nu ți-a fost dat să mergi.

ZIUA 8

Poate crezi că să-ți trăiești viața la maxim înseamnă să vezi toate țările din lume, să-ți dai demisia spontan și să te îndrăgostești până îți pierzi capul, dar de fapt înseamnă doar să știi cum să fii acolo unde îți sunt picioarele. Înseamnă să înveți cum să ai grijă de tine, cum să te simți „acasă" în propria-ți piele. Înseamnă să înveți cum să clădești o viață simplă de care să fii mândru. O viață trăită la maxim nu este alcătuită întotdeauna din lucrurile care te trezesc cu un zgâlțâit, ci din cele care te asigură încetișor că este în regulă să o iei mai domol. Că nu trebuie întotdeauna să te afirmi. Că nu trebuie să lupți la nesfârșit sau să îți dorești mereu mai mult. Că e în regulă ca lucrurile să fie exact așa cum sunt. Puțin câte puțin, vei începe să vezi că viața se poate dezvolta în exterior doar proporțional cu cât de stabilă este în interior, că, dacă bucuria nu se află mai întâi în lucrurile mărunte, lucrurile mărețe nu ne vor găsi pe deplin.

ZIUA 9

Oricare ar fi durerea pe care crezi că o simți acum, nici nu se compară cu pacea care te va cuprinde într-o bună zi. Nu se compară nici cu bucuria pe care o vei cunoaște într-o bună zi. Te vei îndrăgosti din nou de viață și va fi mai bine decât înainte, fiindcă vei deveni o persoană diferită. Vei deveni o persoană care este mai capabilă să aprecieze ce contează, care nu va mai fi la fel de nesăbuită în privința alegerilor sale, care nu va mai putea fi influențată la fel de ușor sau care nu va avea încredere, fără să treacă lucrurile prin filtrul gândirii. Vei cere un nou nivel de integritate în viața ta, care se va traduce prin limite mai solide și o fundație mai stabilă. Vei deveni mai puternic în felurile cele mai neașteptate, iar, începând de acolo, fericirea ta va fi și mai sinceră, și mai vizibilă. Asta nu se va întâmpla peste noapte, cu toate că, în retrospectivă, așa va părea. La fel ca schimbarea anotimpurilor, totul se modifică lent, până când, dintr-odată, te afli cu picioarele bine înfipte în etapa următoare, în tot ceea ce te-ai temut că nu va veni niciodată. Ai trecut în partea cealaltă, dar acum ești altfel, deoarece s-a schimbat ceva și în tine, și a dat deoparte ceea ce nici măcar nu-ți dădeai seama că îți stă în cale.

ZIUA 10

Călătoria nu constă în felul cum lași jos ceea ce te împovărează, ci cum înveți să nu mai ridici din nou povara. Nu în momentul când hotărăști să te oprești, ci în forța hotărârii tale de a nu începe din nou, cu obiceiurile, cu oamenii, cu gândurile, cu comportamentele despre care știi că nu pot decât să ducă la autodistrugere. Constă în felul în care te eliberezi de nefericirea cu care te-ai obișnuit, în felul în care hotărăști că ai depășit „cârjele emoționale" care te-au alinat și ți-au distras atenția și te-au sprijinit, când ai avut cea mai mare nevoie de o asemenea susținere. Felul cum mergi mai departe ține de ce anume începi să pui în locul lor.

ZIUA 11

Nu trebuie să fii recunoscător pentru toate lucrurile din viața ta. Nu trebuie să fii recunoscător pentru lucrurile cărora le-ai supraviețuit, pentru ceea ce n-ai știut, pentru lecțiile învățate cu prea multă suferință. Nu trebuie să fii recunoscător pentru nedreptate, pentru că trăiești într-o lume care nu pune preț pe demnitate așa cum ar trebui, o lume care și-a pierdut sufletul. Însă chiar și în mijlocul furtunii, când dai peste un licăr de apreciere, sper că te vei agăța de el. Sper că vei ști că este la fel de real ca orice altceva. Sper că îi vei oferi toată atenția de care ești în stare. Sper că îți vei aminti că fiecare nor tivit cu lumină prevestește seninul zilei care va veni. Sper că vei ști că, doar fiindcă nu ești recunoscător pentru toate, nu înseamnă că nu ești recunoscător pentru nimic. Sper că îți vei îngădui să cuprinzi mai mult de un singur adevăr, și anume că nu toate fazele vieții tale vor spune aceeași poveste. Că nu toate părțile acestei existențe vor curge la fel ca acelea dinainte. Că este posibil să ai parte de mai mult, chiar dacă trecutul nu ți-a arătat acest lucru. Că visurile noastre cele mai mărețe și fricile noastre cele mai profunde pot să coexiste, iar existența unora nu o neagă și nu o diminuează pe a celorlalte. Că în chiar momentul când accepți punctul în care te afli și nu mai opui rezistență, te deschizi către următoarea experiență pe care vrea să ți-o ofere viața.

ZIUA 12

Vindecă-ți relația cu prezentul, cu clipa, cu spațiul liminal în care pupilele tale se pot micșora și pot vedea frica sau se pot mări și își pot da seama că ești o particulă a acestui vis enorm cu ochii deschiși, iar fără tine țesătura lumii nu ar rezista așa cum o face acum. Eliberează-te în lumea viselor și urmează-ți chemarea cea mai profundă a inimii, deoarece ea te conduce către acțiunile care vor continua să-ți împletească viața în povestea omenirii. Fără tine aici, nimic, absolut nimic nu ar fi exact la fel. Ești o parte integrantă și de neînlocuit. Ești aici să faci ceea ce numai tu poți face.

ZIUA 13

Îi spui vieții *ce* îți dorești, iar viața îți spune *cum* să obții acel lucru. Atunci când ceri iubirea unui suflet-pereche, trebuie să asculți dacă viața nu cumva îți spune: *dar nu cu persoana aceasta.* Atunci când ceri prosperitate, trebuie să asculți dacă viața nu cumva îți spune: *dar nu așa.* Atunci când ceri să-ți găsești locul undeva anume, trebuie să asculți dacă viața nu cumva îți spune: *dar nu aici.* Ceea ce poate părea respingere, la prima vedere, este deseori doar redirecționare. Atunci când ceri o viață plină și interesantă, nu poți lupta pentru una banală.

ZIUA 14

Apropie-te de oamenii care îți extind perimetrul posibilităților, care cred în potențialul tău un pic mai mult decât în realitatea ta. Apropie-te de oamenii care îți amintesc de persoana care știi că ești menit să fii, de cei care îți împing limitele sufletului și te fac să simți ceva palpabil. Apropie-te de oamenii care te fac atent la ce se află în tine, care te ajută să te îndrăgostești puțin mai mult de viață. Apropie-te de oamenii care îți dau energie mai mult decât te seacă de energie. Aceste semne aparent mărunte nu sunt chiar atât de mărunte; ele sunt semne ale sufletelor noastre pereche, în toate formele în care există ele.

ZIUA 15

Declară: *Nu voi mai participa la propria-mi suferință.* Dacă nu am nici măcar un singur prieten pe lumea asta, îmi voi fi eu însumi partenerul cel mai loial. Nu îmi voi întoarce spatele. Dacă sunt iubit de douăsprezece persoane și de una nu, cu siguranță nu voi acorda o atenție exagerată pentru a câștiga iubirea acelei singure persoane. Îmi voi vorbi cu compasiune. Nu îmi voi consuma viața implicându-mă în lucruri care nu fac decât să-mi aducă nefericire. Începând din momentul acesta, sunt de partea mea.

ZIUA 16

Poate că te temi de perioadele liniștite din viață, când sufletul tău se găsește într-o stare de hibernare. Însă, deseori, acestea sunt tocmai perioadele în care se depune cel mai profund și mai uman efort de muncă dintre toate. Stai liniștit. Nu face nimic. Și din liniște, nu numai din sunete se compune simfonia; și din pânza goală, nu numai din vopsea se creează tabloul; și odihna, nu numai mișcarea îți oferă înțelepciunea, perspectiva și claritatea necesare pentru a merge mai departe cu și mai multă îndrăzneală decât până acum.

ZIUA 17

Poate ar trebui să acorzi încredere legăturilor pierdute, apelurilor la care nu s-a răspuns, oportunităților care aveau toate motivele să se concretizeze, dar nu s-a întâmplat așa. Poate ar trebui să acorzi încredere semnelor mici, înainte să devină mari. Poate ar trebui să acorzi încredere micilor semne de oboseală, nopților care te epuizează și oamenilor care nu te văd și locurilor care te fac să simți o neliniște discretă. Poate ar trebui să înveți să ai încredere în ceea ce trece pe lângă tine, astfel încât să începi să ai încredere în ceea ce apare drept în fața ta. Poate ar trebui să ai încredere în ceea ce nu funcționează, deoarece s-ar putea să încerce să te ghideze către ceea ce va funcționa.

ZIUA 18

Fiecare oră este un nou început, doar că nu îți dai seama de asta până ce nu îți amintești că fiecare experiență care îți schimbă sufletul și viața se întâmplă într-o zi altfel cu totul obișnuită. Într-o clipită, întâlnești un moment care îți schimbă lumea pentru totdeauna. Găsești locul de muncă visat, îți rezervi biletele de avion, semnezi actele, alegi să faci schimbarea care răstoarnă totul. Capitolele unei mari transformări par adesea să treneze la nesfârșit, dar adevărul este că sunt, deseori, grădini care cresc din niște semințe mititele plantate de foarte multă vreme.

ZIUA 19

Ceea ce îți e sortit va sosi în viața ta și va rămâne în viața ta. Dacă nu s-a întâmplat înseamnă că nu era menit să se întâmple; sfârșitul acelei călătorii nu te-ar fi condus undeva unde ai fi vrut sau ar fi trebuit să fii. Dacă e să fii complet sincer cu tine însuți, știi deja asta, în sinea ta. Au existat atât de multe semne pe care le-ai ignorat cu bună știință, în înflăcărarea speranței oarbe. Dacă îți petreci viața obsedat de ceea ce s-ar fi putut întâmpla, pierzi tocmai curenții statornici care te-au condus până aici. Observă ce rămâne. Observă ce este constant. Observă ce persevorează. Acestea sunt lucrurile din care va fi alcătuit cântecul vieții tale.

ZIUA 20

Ceilalți oameni te vor vedea așa cum vor ei să te vadă. La fel cum tu i-ai urcat pe un piedestal pe oamenii admirați de tine și ai trecut peste tot ce era dizgrațios la o persoană pe care erai ferm hotărât s-o iubești; la fel cum sufletele cele mai apropiate ție îți par cele mai frumoase și cel mai ușor de iertat; la fel cum înțelegi cel mai bine perspectiva oamenilor cărora le-ai urmărit călătoria de la bun început, în locul cărora îți este ușor să te vezi – așa și ceilalți te văd cum au nevoie și cum au de gând să te vadă. Ce contează, în cele din urmă, este felul în care ai de gând să te vezi tu însuți.

ZIUA 21

Cultivă cele mai uluitoare aspecte ale tale și dedică-te lor, oferă-ți cea mai mare parte a timpului celor mai bune caracteristici ale tale. Nu ești aici doar ca să-ți compensezi slăbiciunile, ca să te uniformizezi în toate direcțiile posibile. Nu ești aici ca să dezvolți acele părți din tine care nu au fost menite să prindă formă în totalitate.

ZIUA 22

Ai depășit absolut toate lucrurile care au fost neașteptate, care au fost sfâșietoare, care nu au mers așa cum ți-ai dorit. Ți-ai construit o viață în necunoscutul total, ai reconstruit o nouă versiune a ta din bucățile persoanei care credeai că vei fi. Ai cuprins întotdeauna în tine forța remarcabilă a spiritului uman și indiferent ce va aduce ziua de mâine, vei păși în ea cu forța aceasta.

ZIUA 23

Bunătatea este dovada unei forțe impenetrabile. Este voința de a rămâne blând într-o lume care încearcă să te desensibilizeze la fiecare pas. Este capacitatea de a-ți absorbi propriile emoții și de a le răspândi, de a decide cărora vrei să le răspunzi și ce vrei să dai înapoi în lume, indiferent prin ce te-a făcut lumea să treci. Oamenii blânzi nu sunt doar buni, ci sunt eroi, fiecare în felul său. Datorită capacității lor de a nu plăti cu aceeași monedă, în fața grosolăniei unei lumi care deseori merită acest lucru, ei sunt factori catalizatori pentru ca vindecarea cea mai profundă să aibă loc.

ZIUA 24

Ești liniștea dintre culmi și prăpăstii, cerul care rămâne pe vecie dincolo de toate furtunile care se formează și se risipesc în timp. Te vei întoarce mereu la ceea ce ești cu adevărat, te vei întoarce mereu la adevărul tău. Dacă există un lucru mai important decât fericirea, el constă în atingerea acestei înțelegeri și trăirea acestei cunoașteri. Tu ești tot ceea ce este statornic și sigur în interiorul tău.

ZIUA 25

Sper că vei învăța să trăiești într-un fel care te va face să te simți bucuros că ești viu. Nu bucuros pentru discursul tău de prezentare, pentru distincțiile tale sau pentru cum crezi că te vede lumea. Nu bucuros pentru tot ceea ce s-ar putea să faci într-o bună zi, ci pentru frumusețea cu care trăiești cele mai mărunte și mai modeste lucruri. Sper că vei învăța să trăiești într-un mod care să te entuziasmeze pentru ziua care urmează, pentru ceea ce îți este menit să faci cu această perioadă de timp, cu acest colț de lume, cu acest trup și această viață care îți aparțin. Sper că vei învăța să trăiești experiența vieții, în loc să-ți imaginezi doar cum este văzută viața ta. Sper că vei învăța să o simți, să simți tot ce se găsește în tine. Sper că vei învăța să fii viu.

ZIUA 26

Ca să te descoperi pe tine însuți, trebuie și să renunți la persoana care ai crezut odinioară că ești. Cultivarea formelor celor mai profunde și mai durabile de inspirație necesită deseori cea mai mecanică formă de consecvență. Ca să-ți dai seama ce e bine pentru tine, trebuie să recunoști că în momente diferite vor fi bune pentru tine lucruri diferite, iar orientarea acestora se schimbă odată cu tine. Vindecarea este adesea un proces în care te arăți capabil să accepți și să adopți contrastele experienței tale, să le primești și să le lași să fie așa cum sunt.

ZIUA 27

Într-o stare adormită, puterea ta este complet externalizată. Acorzi o încredere exagerată sistemelor, reglementărilor și structurilor care nu au avut niciodată intenția de a te conduce dincolo de locul unde te afli acum și de a te călăuzi spre locul unde ai putea să ajungi. Deseori, abia când atingi epuizarea totală și exasperarea față de această perspectivă a lumii, începi să te întorci spre interior și să descoperi ceva ce poate fi valorificat: puterea care se află în tine. Pe măsură ce începi să-ți descoperi acea putere, o folosești deseori exagerat. Ți se pare că ești un adevărat zeu, o sumă de particule minuscule în jurul cărora întregul univers se va îndoi, se va frânge și va căpăta o nouă formă. Vei începe să te descotorosești de această iluzie când îți vei da seama că lucrurile pe care ai insistat să le creezi nu au ieșit desăvârșite, așa cum ți le-ai imaginat. Începi să te gândești și la alți oameni, cu momentele și nevoile lor. Îți devine clar că nu poți să vezi totul, și așa începe adevărata călătorie a vieții tale, care este dansul între lucrurile de care trebuie să te ocupi și lucrurile de care trebuie să te eliberezi. Lucrurile către care trebuie să tinzi și lucrurile pe care trebuie să le lași să vină la tine. Când e timpul să vorbești și când e timpul să asculți. Când e timpul să-i înveți pe ceilalți și când e timpul să înveți de la ei. Când e timpul să-ți exerciți voința și când e timpul să capitulezi în fața unui drum mult mai important decât orice ți-ai putut imagina înainte. Asta înseamnă să trăiești: să-ți înțelegi propriul liber-arbitru și să-ți dezvolți discernământul necesar pentru a-l folosi cum trebuie.

ZIUA 28

Nimic nu pare în totalitate potrivit încă de la început, pentru că nimic nu este cu totul familiar de la început. Ceea ce nu iei în calcul adesea este că sentimentul tău de confort și corectitudine tinde să-și aibă rădăcinile în ceea ce este familiar. Întrebarea nu e dacă ceva te face imediat să te simți de parcă ai fi neîndoielnic predestinat pentru acel lucru, ci dacă evoluează sau nu odată cu tine. Dacă îți oferă sau nu ocazia să-ți depășești limitele, să te schimbi, să devii mai bun. Acesta este adevăratul test al lucrurilor care sunt potrivite; nu ceea ce se aranjează din prima, ci ceea ce își întrepătrunde rădăcinile cu ale tale și îți permite să înfloreşti pe deplin. Nu ceea ce apare instantaneu și neașteptat, ci ceea ce rămâne, ceea ce dăinuie în toate.

ZIUA 29

Lucrurile pe care vrei să le creezi vor și ele să fie create prin intermediul tău. Ceea ce îți dorești să aduci în lume este și ceea ce lumea își dorește să-i aduci.

ZIUA 30

În cele din urmă, va trebui să încetezi să te mai oferi lucrurilor care nu îți oferă nimic înapoi, care iau fără nicio intenție de a da ceva în schimb. Va trebui să încetezi să mai încerci să-ți găsești locul acolo unde nu mai trebuie să te afli. Dacă ai de gând să-ți oferi energia unor lucruri, ofer-o lucrurilor care funcționează deja. Oamenilor care te iubesc deja, lucrurilor care prezintă potențial, locurilor care te fac să te simți mai viu. Viața ne vorbește în subtilități, în cele mai mărunte feluri cu putință. În micile înțelegeri, în coincidențele stranii, în felurile în care lucrurile obișnuite se ciocnesc cu întâmplările fericite. Uneori, șoaptele tăcute sunt cele mai precise. Vocea mândriei, vocea orgoliului și vocea atracției sunt mai puternice, dar sunt deseori lipsite de plenitudinea adevărului. Concentrează-te să auzi acel *da* tăcut, să auzi ceea ce înmugurește delicat, ceea ce crește și tot crește.

ZIUA 31

Ești un ocean de potențial neîmplinit încă. Nu-ți poți imagina cât de profundă și de vastă este de fapt capacitatea ta, dacă aceasta nu a fost testată până dincolo de punctul unde credeai că se află limitele tale, obligându-te să ți le redefinești. Așa găsești o nouă energie. Găsești un ritm mai bun. Redescoperi tot ce ai crezut că ai pierdut. Forța noastră vitală nu poate niciodată să ne scape cu adevărat, însă poate fi reținută până când corpul nostru se simte suficient de ocrotit pentru a o lua de la capăt. Acordă-ți timpul de care ai nevoie pentru a-ți regla noua normalitate, îngăduie-ți să observi pe zi ce trece că e din nou sigur să expiri, să pășești în afara zonei tale de confort și să ai încredere în necunoscut. Încet-încet, vei învăța să controlezi din nou acel spirit sălbatic dinăuntrul tău, iar de data asta vei fi mai concentrat și mai pragmatic. Vei discerne mai bine ce persoane și ce lucruri permiți să intre în viața ta, în starea ta de spirit. Vei merge mai departe cu mai multă atenție conștientă. Vei începe să înțelegi că, atunci când energia ta se scurge într-o mie de direcții diferite, nu îți poți investi în totalitate propriul potențial. Vei începe să înțelegi că niciodată n-a fost vorba dacă ai fost sau nu capabil să devii ceea ce îți dorești cel mai mult, ci că ai fost pur și simplu distras, înconjurat fără să știi de cei care au inspirat un sentiment de neîncredere atât de adânc în subconștientul tău, încât convingerile care îți limitau orizontul au devenit parametrii prin care ai crezut că trebuie să explorezi lumea. Vei începe să decizi ce contează cu adevărat pentru tine, ce îți dorești de fapt să experimentezi câtă vreme ești în viață și te vei elibera de restul lucrurilor, cu blândețe și iubire, în timp.

ZIUA 32

Va trebui să înveți cum să lași în urmă anumite lucruri pe care le iubești. Va trebui să înveți că unele lucruri sunt potrivite o vreme, dar nu pentru totdeauna. Va trebui să înveți că a le lăsa în urmă nu știrbește cu nimic locul pe care l-au ocupat în sufletul tău, importanța pe care o au pentru tine sau impactul pe care l-au avut asupra ta. Va trebui să înveți că, dacă nu evoluezi, de fapt nu trăiești. Dacă nu lași nimic în urmă, nu poți înainta. Va trebui să înveți cum să renunți la unele lucruri care încă sunt frumoase, deoarece știi că nu sunt tocmai potrivite, deoarece știi că te așteaptă o liniște mai profundă. Oamenii, locurile și lucrurile care intră și ies treptat din viața ta vin la tine cu un scop anume, iar odată ce misiunea lor s-a îndeplinit, ești capabil să treci la experiența următoare. Va trebui să înveți că simplul act de a renunța la ceva nu este un eșec, ci un semnal al împlinirii: unul dintre cele mai autentice semne că evoluezi ca ființă umană.

ZIUA 33

Dacă nu știi ce să faci mai departe, de obicei asta nu se întâmplă fiindcă următorul loc în care să păşeşti ar fi foarte departe, ci, mai degrabă, chiar la picioarele tale. Ți se cere să nu mai privești în afară, ci să începi să privești în tine. Ești chemat să te reconstruiești exact în clipa asta. Dacă nu știi ce să faci mai departe, asta nu e din cauză că trebuie să cauți mai multe răspunsuri, ci, mai degrabă, fiindcă trebuie să le accepți pe cele care ți-au fost date deja. Dacă nu știi ce să faci mai departe, e momentul să înveți să fii prezent în rugăciunea la care ți s-a răspuns și care este chiar ziua de azi. E momentul să înveți cum să folosești ceea ce ai deja și să fii așa cum ești de fapt. E momentul să nu mai aștepți ca vreun scenariu viitor să-ți aducă visurile la lumină, ci să le dezgropi de sub frica pe care o simți și să începi. Să începi cu adevărat.

ZIUA 34

Te va surprinde, cu câtă consecvență vor apărea lucrurile exact atunci când vei avea nevoie de ele, și nicio clipă mai devreme! Când va fi momentul să acționezi, va veni și energia. Când va fi momentul să faci o alegere, vei ști ce să hotărăști. Când va fi momentul să pleci, te vei trezi că îți scrii cererea de demisie. *Ai încredere în tine!* Nu trebuie să prevezi absolut fiecare întorsătură de situație din viitor, ci să-ți întărești încrederea că cineva va avea grijă de tine indiferent unde te afli pe parcursul călătoriei tale.

ZIUA 35

Te perturbă pentru că încearcă să te miște: către un gând mai bun, către un loc mai bun, către o cunoaștere mai profundă. Încearcă să deschidă o parte a inimii tale pe care tu ai închis-o, să te mângâie acolo unde viața a lăsat cele mai necruțătoare cicatrici. Încearcă să te îndemne să ierți, să-i întâmpini pe ceilalți în momentul prezent, așa cum sunt ei acum. Încearcă să te ajute să nu mai ții trecutul în viață prin păstrarea unor percepții învechite, și încearcă să te aducă ferm în clipa prezentă. Te tulbură fiindcă este un mesager și încă nu ai auzit ce încearcă să-ți spună. Și persistă fiindcă ai nevoie de acest lucru, chiar dacă nu-l vrei. Este aici fiindcă vrea să te facă să evoluezi și nu va trece mai departe până ce nu-i permiți să te facă să-ți depășești limitele, să treci dincolo de îngrădirea măruntă a unei vieți trăite doar pe jumătate.

ZIUA 35

Te perturbă pentru că încearcă să te miște: către un gând mai bun, către un loc mai bun, către o cunoaștere mai profundă. Încearcă să deschidă o parte a inimii tale pe care tu ai închis-o, să te mângâie acolo unde viața a lăsat cele mai necruțătoare cicatrici. Încearcă să te îndemne să ierți, să-i întâmpini pe ceilalți în momentul prezent, așa cum sunt ei acum. Încearcă să te ajute să nu mai ții trecutul în viață prin păstrarea unor percepții învechite, și încearcă să te aducă ferm în clipa prezentă. Te tulbură fiindcă este un mesager și încă nu ai auzit ce încearcă să-ți spună. Și persistă fiindcă ai nevoie de acest lucru, chiar dacă nu-l vrei. Este aici fiindcă vrea să te facă să evoluezi și nu va trece mai departe până ce nu-i permiți să te facă să-ți depășești limitele, să treci dincolo de îngrădirea măruntă a unei vieți trăite doar pe jumătate.

ZIUA 36

Când ni se pare prea dificil să ajungem pe deplin în clipa prezentă, asta se întâmplă aproape întotdeauna deoarece liniștea ne spune ceva ce încă nu suntem pregătiți să auzim. Cu cât evităm mai mult să ne privim cu sinceritate, cu atât mai zgomotoase vor deveni lumile noastre interioare. Când găsim curajul să privim suficient de mult în ochii demonilor noștri, aceștia se dizolvă în niște copii care plâng, rugându-se doar să-i eliberăm.

ZIUA 37

Lucrurile cele mai sănătoase pentru tine pot părea dezamăgitoare, dacă sufletul tău nu a cunoscut decât zgomotul haosului permanent. Cele mai puternice sentimente nu sunt întotdeauna și cele care exprimă foarte fidel realitatea.

ZIUA 38

În zilele când doare prea mult să visezi, să speri, să te gândești la orice altceva dincolo de câmpul tău vizual, odihnește-te – și atât. Ai fost crescut într-o lume care crede că productivitatea ta nu poate să existe decât prin unitățile de măsură exterioare, că singurele lucruri pe care merită să le faci sunt cele pe care le pot consuma ceilalți. Sufletul tău nu poate fi păcălit de acest lucru, indiferent cât de mult încearcă mentalitatea ta să-ți impună astfel de convingeri rigide. În cele din urmă, te vei lăsa îndrumat de ființa ta interioară, de partea din tine care știe cât de vital este să te recuperezi, să te reintegrezi, să reflectezi, să echilibrezi „eu fac" cu simplitatea lui „eu sunt" – și atât. Nu e nimic în neregulă cu tine, dacă ai nevoie să iei viața în ritmul tău, la timpul tău. De fapt, iese la suprafață ceva din adâncurile ființei tale care este atât de puternic în convingerea sa, încât face din echilibru prioritatea ta numărul unu. Ezitarea ta de a merge mai departe în moduri învechite nu este un semn al nesupunerii tale, ci arată că libertatea spirituală pe care ai cultivat-o din interior începe în sfârșit să prindă rădăcini.

ZIUA 39

Ești aici ca să-ți construiești un drum pe care să ieși din necunoscut. Ești aici ca să sfidezi așteptările și să creezi o nouă normalitate, una în care să te simți inerent liber să nu vezi provocările externe ca pe niște fundături absolute, ci să descoperi reziliența tăcută pe care o cultivi pe măsură ce afli cum să ocolești fundăturile. Ești aici ca să încurajezi sentimentul cu care o viață trăită pe deplin ți-ar umple pieptul, nu ca să-ți imaginezi cum ar arăta viața ta în ochii altcuiva.

ZIUA 40

În loc să te gândești că toate calitățile tale sunt fixe și rigide, gândește-te că mediul în care trăiești și felul cum îți petreci ziua evocă stări emoționale diferite, și, repetându-se consecvent, pot părea niște aspecte imuabile ale ființei tale. Ce se întâmplă în jurul tău când ești cea mai liniștită, mai deschisă și mai inspirată versiune a ta? Ce se întâmplă când nu ești? E posibil ca vindecarea să însemne să faci niște schimbări mărunte și să vezi cât de departe pot să reverbereze efectele lor?

ZIUA 41

Există o mulțime de lucruri la care poți renunța în viață, însă dragostea nu este unul dintre ele. Există o mulțime de lucruri pe care le poți lăsa să-ți scape, o mulțime de lucruri în privința cărora ai voie să spui că ai greșit sau ai nădăjduit prea mult. Există o mulțime de lucruri pe care le poți lăsa în urmă pe măsură ce te maturizezi, pe care le poți depăși treptat și peste care poți să treci, însă dragostea nu este unul dintre ele. Trebuie să crezi în dragoste până la capăt, în dragostea adevărată, autentică și sinceră. Să nu renunți la dragoste înseamnă să fii deschis la felul și la momentul în care s-ar putea să apară. Să nu renunți la dragoste înseamnă să accepți că experiența cea mai profundă cu putință s-ar putea să nu arate exact așa cum ți-ai imaginat. Să nu renunți la dragoste înseamnă să-ți dai seama că nu va fi ceva care te va pune la pământ și te va face să-ți pierzi direcția, ci te va ajuta să stai mai ferm pe propriile picioare. Dragostea nu idealizează conceptul celui care ești, dar fără a susține persoana care devii; dragostea este dispusă să-i pese de tine în felurile cele mai constante, mai simple și mai umane. În cele din urmă, dragostea nu este ceva ce găsești într-o bună zi, ci este ceva ce înveți să vezi că te înconjoară deja, este ceva pentru care te vindeci ca să fii în stare să îl primești pe deplin.

ZIUA 42

Până ce nu înfrunți umbra propriei dezaprobări de sine, vei privi lumea mereu înfricoșat de cei care s-ar putea să nu te iubească pe deplin, care s-ar putea să-ți atragă atenția la partea din tine care crede deja că nu meriți să fii apreciat, să fii cunoscut în totalitate și într-un mod autentic. Trebuie să găsești o cale să faci pace cu tine însuți, chiar dacă nu poți iubi la nebunie fiecare aspect din cine ești. Trebuie să ajungi în punctul în care crezi că meriți respect, chiar dacă încă ești o operă în lucru. Trebuie să înveți să te vezi cu niște ochi mai îngăduitori.

ZIUA 43

Devii cine ești cu adevărat când începi să alegi lucrurile pe care chiar le găsești pline de sens și crezi că merită osteneala. Devii cine ești cu adevărat când până și cele mai mărunte decizii de pe parcursul zilei îți reflectă autenticitatea, când instinctul tău te conduce mai departe, înainte ca mintea să-ți întrerupă mersul. Devii cine ești cu adevărat când începi să lași părțile cele mai strălucitoare din tine să lumineze fără regrete, când începi să înțelegi că nu există un înlocuitor pentru propria-ți dragoste, curgând în sfârșit liberă prin viața ta.

ZIUA 44

Nu avem nevoie de multe lucruri pentru a fi fericiți, dar avem nevoie de lucruri care să fie adevărate. Avem nevoie de lucruri care ne prind inima strâns și ne înviorează și ne fac să simțim că suntem aici cu un motiv, aici să trăim ceva ce nu poate fi atins decât de un corp uman, înțeles de o minte umană, iubit de o inimă umană. Dacă ne refuzăm experiența autentică de a fi vii, încercăm să obținem mai mult – când ceea ce ne trebuie, de fapt, nu este să ne ducem mai mult în afară, ci să mergem mai în adânc.

ZIUA 45

A renunța la ceva de care ne-am atașat nu este menit să fie ușor; nu trebuie să fie simplu să-ți eliberezi sufletul de lucrurile care ți-au acaparat mintea, timpul și viața foarte multă vreme. Nu e firesc să te poți elibera fără efort și fără să simți nimic de lucrurile care au făcut parte din tine, și să le lași să dispară. Nu zice nimeni că trebuie să te desparți de ceea ce este esențial în cadrul experienței tale. Disponibilitatea ta de a o face stă mărturie nu pentru eșecul tău, nici pentru inadecvarea ta, ci pentru credința ta înflăcărată și conștiința faptului că până și acum, până și aici, există ceva mai important care așteaptă să fie văzut.

ZIUA 46

În tot ceea ce alegi, trebuie să întrebi mai întâi: *dar ce va face acest lucru sufletului meu?* Mă va aduce mai aproape de o stare paradiziacă de a fi sau mă va ancora în durerea acestei lumi? Mă va face să devin mai mult persoana care eram menit să fiu sau îmi va distrage atenția de la strădania reală? Îmi va plăti facturile, dar îmi va falimenta ființa? Îi va impresiona pe ceilalți, dar va dezamăgi copilul din mine, care așteaptă să vadă ce fac eu cu libertatea mea? Voi ajunge la capătul vieții și voi fi mândru că am făcut asta? Voi face asta acum sau voi aștepta până când voi fi forțat să iau decizia care știu deja de azi că este cea potrivită? Mă voi scuti de suferință? Voi avea curaj?

ZIUA 47

Știi cât de multe clipe desăvârșite se prefiră în fața ochilor tăi? Știi cât de multe lucruri ai deja? Știi cât de multe nopți liniștite ai trăit deja, câte inimi te-au iubit, câți oameni s-ar bucura să-ți vadă numele pe ecranul telefonului în momentul acesta? Știi cât de mult contezi? Știi cât de bun ești?

ZIUA 48

E ușor să-ți dai seama cum îți merge în viață.
Când ieși din casă, cât de frumoase sunt florile?
Așa îți dai seama.

ZIUA 49

Să nu depinzi de nimeni, dar să înveți să te bazezi pe cei în care ai încredere. Fă din casa ta un spațiu sigur. Când ți se pare că nu se întâmplă nimic, chiar atunci urmează să se întâmple totul. Nu te obișnui atât de mult cu haosul, încât pacea să te facă să crezi că e ceva în neregulă. Iubirea e ceva ce construiești, atracția e ceva ce găsești. Nimeni nu are totul, dar toată lumea are câte ceva; concentrează-te pe ceea ce ai. Dacă chiar începi să fii atent, o să fii uimit de ceea ce găsești.

ZIUA 50

Spațiul dintre *nu mai* și *nu încă* este ceea ce definește perioadele de pivotare din viața noastră. Este perioada când nu mai avem nimic de care să ne agățăm, dar nici vreun loc clar definit unde să aterizăm. Este perioada când cei mai mulți oameni se întorc la cele mai vechi și mai cunoscute mecanisme de adaptare și confundă ceea ce le este cunoscut cu ceea ce este bine. Dacă găsim curajul să rămânem cu inima deschisă pe parcursul acestui proces, vom vedea că astfel creăm oportunitatea ca miracolele să ne găsească, să prindă rădăcini în noi, să ne schimbe de sus până jos. Dacă găsim reziliența de a face pace cu necunoscutul, de a nu avea nevoie de toate răspunsurile pentru a merge mai departe, de a crede că totul se va rezolva într-un fel sau altul, atunci începem să trăim cu adevărat în momentul prezent și ne eliberăm de iluziile care ne-au înnegurat în tot acest timp.

ZIUA 51

Poate părea că alți oameni dau pur și simplu peste viața la care au visat, dar adevărul e că toate lucrurile care inspiră se așază unele peste altele în timp. Totul este ales continuu și conștient, iar și iar, până când se transformă în realitate. Relația cu sufletul-pereche se construiește. Cariera visurilor tale se clădește. Oamenii reziliențiți sunt construiți – adeseori din cărămizile propriilor eșecuri răsunătoare, ale greșelilor și ale alegerilor nepotrivite. Nu trebuie să fii perfect. Trebuie doar să mergi mai departe. *Trebuie doar să mergi în continuare în direcția visurilor tale.*

ZIUA 52

Nu tot ce pierzi reprezintă o pierdere. Unele lucruri sunt o libertate. Unele lucruri sunt o a doua șansă. Unele lucruri sunt un miracol deghizat. Unele lucruri sunt o detașare de care aveai nevoie de mult, o claritate adusă ochilor încețoșați. Unele lucruri sunt o intervenție. Unele lucruri sunt răspunsul neașteptat la o rugăciune îndelung rostită. Unele lucruri sunt o vindecare. Unele lucruri sunt o transformare. Unele lucruri sunt planificate cu mult înainte să apari tu pe lume. Unele lucruri sunt o devastare, dar altele sunt un fel de îndrumare vitală, o schimbare de direcție despre care nici măcar nu știai că aveai nevoie. Una pe care nici măcar nu-ți dădeai seama că o ceri, în tot acest timp.

ZIUA 53

Nu e nimic în neregulă cu tine. E normal să ai zile în care ești extrem de sigur pe tine, urmate de nopți în care te uiți lung la cer și te întrebi dacă asta este tot. E normal să ai ani care îți par săptămâni și săptămâni care îți par ani. E normal să fii respins uneori. E normal ca unii oameni să nu fie de acord cu tine câteodată. E normal să te simți puțin pierdut din când în când. E normal să nu deții toate răspunsurile. *Nu e nimic în neregulă cu tine.*

ZIUA 54

Nu te vei simți cu adevărat liniștit până ce nu vei fi făcut lucrurile pe care ai venit aici ca să le faci. Până ce nu vei fi privit în tine și nu vei fi scos la lumină lucrul cel mai scânteietor despre tine și nu-l vei fi ținut sus, să-l vadă toată lumea. Până ce nu vei fi făcut munca pe care doar tu poți să o faci, numai în felul în care tu poți să o faci. Până ce nu îți vei fi transformat darurile într-o ofrandă. Până ce nu vei fi încetat să mai încerci să atingi cine știe ce concept învechit al perfecțiunii, ci să cauți în schimb plinătatea luminoasă a unei vieți dedicate lucrurilor pentru care numai tu ești cel mai potrivit, pe care numai tu ești cel menit să le realizeze.

ZIUA 55

Viața este o pânză goală pe care subconștientul pictează fărâme din sufletul nostru. Ce contează nu sunt atât lucrurile care se află în fața ta, ci ceea ce vezi înăuntrul lor. Asta îți va spune tot ce trebuie să știi.

ZIUA 56

Nu cauți pe altcineva care să-ți dea răspunsurile de care ai nevoie, ci cauți ca lucrurile pe care le știi deja să-ți fie reflectate înapoi. Tu știi deja ce este adevărat.

ZIUA 57

Dacă ai o inimă în proces de vindecare, trebuie să reții că viața nu se rezumă doar la iubirea romantică. Există și alte bucurii la fel de mari. Există și alte preocupări care merită efortul. Chiar dacă iubirea romantică este un element al vieții tale, nu este singurul lucru la care se rezumă viața. E posibil ca societatea noastră să te convingă că o căsnicie și reproducerea sunt scopul suprem, prioritatea numărul unu, singurul lucru pentru care merită cu adevărat să trăiești. E posibil ca oamenii cu intenții bune să nu vrea să treci prin lucrurile de care ei înșiși se tem. Însă iubirea romantică nu te scutește de la a lucra cu tine însuți. Nu îți rezolvă toate problemele și, deseori, graba de a o găsi ne complică cel mai mult viața sufletească. Presiunea de a fi într-o relație creează un complex care poate să-ți afecteze sentimentul de sine, făcând ca legătura interumană să ți se pară zadarnică. Iubirea există într-o sumedenie de feluri, dar presupunerea că numai această formă unică pe care o cauți te poate înălța deasupra experienței tale umane și îți poate domoli durerea, făcând din restul zilelor tale un vis febril, nu e numai neadevărată, ci și o piedică. Aceasta îți mută portalul către propria pace interioară pe tărâmul angajamentului altcuiva, în loc să te conducă înapoi acolo unde există cu adevărat: în propria ta capacitate de a-ți reantrena mintea să perceapă iubirea în orice clipă. Fanteziile noastre despre alți oameni nu sunt niciodată, de fapt, despre felul în care alții ne pot oferi iubirea lor, ci ne oglindesc înapoi iubirea încă adormită în noi înșine. Rolul lor este să ne arate că nu trebuie să tânjim după inima altcuiva, ci că trebuie să ne amintim s-o ocrotim pe cea pe care o avem deja.

ZIUA 58

Pe parcursul zilei poți avea gânduri care încearcă să te abată de la calea ta, și care pot fi intruzive, bruște și mistuitoare. Nu vor avea întotdeauna aceeași intensitate și frecvență, dar vor exista mereu într-o formă sau alta. Sarcina ta este să le observi înainte ca ele să te convingă că sunt adevărate, că sunt vreun fel de ghid pe care trebuie să-l asculți. Trebuie să înveți să-ți pui întrebarea: *unde intenționează să mă ducă acest gând?* Încearcă el să-mi ofere o claritate mai profundă sau, dimpotrivă, să tulbure apele liniștite? Este ceva ce ar crede versiunea mea cea mai empatică, mai plină de autoritate și de compasiune? Trebuie să aleg să-i răspund? O voi face?

ZIUA 59

Măsura unei vieți bine trăite nu este cât de des ai evitat disconfortul, presiunea sau schimbarea, ci eleganța cu care ai navigat printre ele. A spune că nu te-ai confruntat cu nici măcar o fracțiune de rezistență în viață nu dovedește altceva decât că nu ai fost definit de nimic: nu te-a pus nimic la încercare, nu ai susținut nicio cauză, nu ai făcut nimic cu darurile care ți-au fost oferite. Știu că pare absolut cel mai grav lucru din lume, să fii dezaprobat, însă, de fapt, cel mai rău lucru este să te paralizezi singur sub pretextul că ai putea fi în stare să eviți orice divergență. Meritul nu este dacă ai trăit sau nu ceva care te-a pus la grea încercare, ci dacă ai avut curajul să înfrunți acele greutăți. Asta contează. Asta definește cine ești.

ZIUA 60

Când simți că o legătură se stinge, atunci trebuie să-ți amintești să nu conduci destinul altei ființe umane. Atunci trebuie să-ți amintești că nu poți să presupui că visul pe care l-ai avut pentru acea persoană este același cu cel pe care îl are ea pentru sine. Să iubești pe cineva înseamnă să-i permiți să-și conducă propriul destin. Înseamnă să-i respecți calea pe care a pornit și capacitatea de a alege cum vrea să-și petreacă timpul și viața. A învăța să iubești astfel este singurul mod de a trăi intimitatea adevărată – nu una întemeiată pe așteptări sau nevoi, ci pe voința liberă a două suflete care nu concep vreo modalitate mai preferabilă de a-și consuma energia decât unul cu celălalt. Asta aștepți tu de fapt: o iubire intuitivă și clară, o iubire care nu te face să te întrebi sau să te îndoiești de cât de mult meriți să fii o prioritate, să fii cineva în care celălalt investește. O iubire care te alege și ea pe tine, în timp ce tu o alegi pe ea.

ZIUA 61

În loc să-ți petreci mai mult timp încercând să-ți examinezi sinele conceptual, ieși din propria-ți minte și ia contact cu viața. Fă măcar un singur lucru altfel decât l-ai făcut până acum. Ai grijă de tine în cele mai liniștite și mai intime moduri. Ideea pe care o ai despre tine se va reformula pe măsură ce îți oferi dovezi solide, incontestabile și consecvente, că ești altfel față de cum ai crezut că ești.

ZIUA 62

Să renunți la tine însuți nu este întotdeauna un lucru rău. Ideea e să renunți la anumite versiuni ale persoanei tale. Ideea e să lași unele părți din tine să se dezintegreze în flăcările transformării. Ești menit să evoluezi pe măsură ce îți sunt prezentate noi dovezi și experiențe, pe măsură ce te adaptezi la idei noi, rezolvi probleme noi, dobândești abilități noi, ți se deschid perspective noi și vezi mai mult din lume așa cum este ea cu adevărat. Nu trebuie să rămâi un personaj static în propria-ți viață. Când îți spune cineva: *Te-ai schimbat*, ar trebui să răspunzi: *Dar tu cum de nu ai făcut-o?*

ZIUA 63

Nu toată lumea o să-ți înțeleagă călătoria, deoarece nu tuturor le e dat să înțeleagă. Nu toți au făcut pace cu dorurile lor lăuntrice, nici nu s-au oprit să reflecteze sincer asupra propriei persoane ori asupra felului în care au de gând să fie cu adevărat. Natura trecerii tale va face să iasă în evidență blocajul altora, fortăreața în care s-au baricadat, pe care au ajuns s-o simtă ca pe un scut esențial, fără de care nu pot trăi. Ceea ce poate fi teribil de intimidant la dezvoltarea altcuiva este părticica din noi care ne dăm seama că își dorește profund aceeași schimbare – precum și acel ceva dinlăuntrul nostru care i se opune în egală măsură. Ține minte că experiența ta nu este validată în mod direct proporțional cu cât de mult sens are pentru alții. Chiar dacă ești singurul om din lume care știe unde mergi, este mai mult decât suficient ca să ajungi acolo.

ZIUA 64

Poate că această fază a călătoriei tale trebuie să fie cea a pregătirii. Poate că trebuie să capeți curajul de a face primii pași. Poate că trebuie să găsești rezistența necesară pentru a merge mai departe, chiar și atunci când te confrunți cu provocări, chiar și atunci când ești descurajat, chiar și în zilele în care te simți epuizat și ai impresia că nu vei ajunge niciodată la capăt. Poate că această parte a călătoriei tale ține de observare, de studierea lumii din care vrei să faci parte, a experiențelor pe care vrei să le ai, a persoanei care vrei să fii. Poate că încă nu trebuie să fii acolo. Poate că în tine sunt încă visuri care nu au ieșit la lumină până acum.

ZIUA 65

Atunci când știi cine devii, e mult mai ușor să faci pace cu cine ai fost. E mult mai ușor să examinezi trecutul ca să găsești lecțiile pe care a trebuit să le înveți, iar apoi să lași restul în urmă. Experiențele care ți-au oferit acele cunoștințe esențiale, oricât de incomode ar fi fost la început, nu au fost nefolositoare. Nu au fost o pierdere de vreme. Durerea ta nu a fost degeaba, suferința ta nu a fost fără sens. Ai îndeplinit cea mai îndrăzneață sarcină dintre toate, și anume să te uiți în cotloanele tainice ale propriei frici și să găsești acolo speranță, să găsești un sens și să găsești un adevăr măreț.

ZIUA 66

Focul poate să ardă numai ceea ce nu e sortit să existe.

ZIUA 67

Povestea ta nu este pentru toată lumea. Dacă ceilalți nu au dovedit că au de gând să te audă și să te susțină, nu ai nicio obligație să le împărtășești cele mai pure detalii ale propriei persoane. Există lucruri pe care ai voie să le păstrezi sacre, pe care ai voie să le păstrezi tainice. Ceea ce nu înseamnă să-ți refuzi ceva, ci să te protejezi. Înseamnă să-ți reamintești că într-o lume în care a devenit normal să-ți faci public fiecare detaliu al existenței tale, este în regulă să dai dovadă de discernământ. Este în regulă să alegi cu intenție persoanele care pot să-ți cunoască părțile cele mai vulnerabile.

ZIUA 68

Nimeni nu e curajos la început. Curajul se dezgroapă din cea mai adâncă parte a noastră, deseori din necesitate. Apare atunci când lași iubirea pe care o simți pentru un lucru să depășească frica față de el. Apare atunci când lași vocea posibilității să se audă puțin mai tare decât cea a îndoielii. Atunci când simți că vine peste tine acea ezitare familiară, și totuși alegi să acționezi oricum, atunci când decizi să mergi mai departe în direcția corectă, chiar dacă trebuie s-o faci pas cu pas. Este acel moment de claritate când îți dai seama că nimeni, absolut nimeni, nu ajunge la capătul vieții cu inima complet lipsită de cicatrici, fiindcă asta ar însemna și că a rămas neatins de nimic. Devii curajos când îți dai seama că datorită acelei deplinătăți, există nuanțele persoanei care ești. Devii curajos atunci când îți dai seama că nu trebuie să te simți mereu calm și decis, ci să fii în stare să-ți găsești forța să continui să fii prezent oricum.

ZIUA 69

Nu ești definit de felurile în care a trebuit să te oțelești, ca să treci prin capitolele pe care nu ai avut cum să le înfrunți altfel. Nu ești persoana care ai devenit ca să faci față experiențelor pe care nu le-ai fi ales niciodată pentru tine, ci ești persoana care înfruntă aceste părți goale ale tale și le lasă în urmă. Ești persoana care te roagă să mergi mai departe, să te vindeci mai mult. Ești persoana care continuă să fie astăzi aici.

ZIUA 70

Nu există nimic mai înfricoșător decât ideea de a părăsi ce e bun, în speranța că vei avea parte de ceva ce ar putea să fie excepțional. Ce nu îți dai seama, în momentul respectiv, este că ai decis deja. Acum, calea de urmat înseamnă să te simți împăcat cu alegerea respectivă, cu toată gimnastica mentală, cu toate justificările, explicațiile și procesările pe care le poate aduce după sine. Până la urmă, tu știi deja. Nu răspunsurile le găsești, ci curajul.

ZIUA 71

Toate acele mici incongruențe, micile piedici, lucrurile care ți-au scăpat printre degete și au dispărut, ele nu sunt întotdeauna rezultatul faptului că un univers haotic a dat-o în bară, ci că a intervenit unul inteligent. Ai încredere în felul în care microcosmosurile ezită uneori, deoarece există lucruri mult mai importante care se edifică în urma lor.

ZIUA 72

Dacă simți că trebuie să mai rămâi o vreme acolo unde te afli, probabil că ai dreptate. Dacă simți că mai ai lucruri la care trebuie să renunți, probabil că așa este. Dacă ți se pare că te afli în pragul unei revelații, probabil că acolo și ești. Doar pentru că încă nu vezi capătul sau nu înțelegi cum se vor așeza toate cap la cap, nu înseamnă că nu ești încă exact acolo unde trebuie să fii.

ZIUA 73

Nu fiecare moment al fiecărei zile poate să contribuie la o secvență perfectă de experiențe de viață, însă vei găsi un rost în momentele cele mai subtile. Chiar și o serie de alegeri și de coincidențe fără niciun sens te va aduce într-un loc care este extrem de limpede; e imposibil să cunoști impactul deplin al clipei în care te afli chiar acum. Nu e nevoie să ai încredere în ceea ce nu vezi încă, dar fii dispus să te oferi pe deplin acestei clipe și las-o să te transforme în felurile în care încearcă să o facă. Tu știi mai multe decât crezi că știi.

ZIUA 74

Uneori, zidurile pe care le-ai construit demult, ca măsură de protecție, devin tocmai lucrul care împiedică iubirea ta să curgă în propria-ți viață. Lucrul care îți împiedică inima să cunoască miezul inimii altcuiva. Ceea ce odată te-a apărat începe acum să te țină pe loc; seria de idei contraproductive care nu au alt scop decât să te convingă să nu cauți legături cu alții, să-ți reamintească să nu tinzi să ieși din fortăreață, ca să nu te arzi. Ca să nu fii rănit. Uneori, singura cale de a dărâma acele ziduri este bucată cu bucată. Trebuie să-ți îngădui să fii văzut în cele mai mărunte feluri. Apoi trebuie să mergi mai departe și să te dezvolți în continuare. Nu trebuie să te trezești mâine și să fii instantaneu mai bun. Trebuie doar să cauți să dezgheți lucrurile care s-au răcit și s-au întărit bocnă înăuntrul tău. Nu lăsa ca zona de confort să-ți devină cușcă.

ZIUA 75

Nimeni nu îți spune că moartea și renașterea pot apărea în același corp. Că trecutul, atât de familiar odată, poate începe să-ți pară un fapt pe care ți-l poți aminti, dar care nu cuprinde în el niciun atașament, deoarece toate firele care te legau de el au fost retezate. Nimeni nu îți spune că experiențele care ți-au fost odată atât de limpezi în minte se pot estompa până când dispar cu totul; nimeni nu îți spune că, în cele din urmă, te vei gândi la absolut toate lucrurile care te bântuie pentru absolut ultima oară și nici măcar nu-ți vei da seama că e ultima. Nimeni nu îți spune că există părți din tine pe care vei ajunge să le cunoști și care îți vor părea noi începuturi apărute din neant, chiar lângă părțile din tine pe care le-ai lăsat să cadă cu ani în urmă și pe care ai presupus că nu le vei mai găsi niciodată. Nimeni nu îți spune că unele lucruri vor dăinui pentru totdeauna. Nimeni nu poate să-ți explice cât de elaborată și de complexă îți va fi viața, pentru că asta numai tu trebuie să stabilești. Asta este revelația pe care numai tu ești sortit să o trăiești, partea în care fiecare fundătură se împletește într-o poveste mai frumoasă decât ai putea tu scrie vreodată conștient. Asta înseamnă să fii cu adevărat viu: nu să știi întotdeauna încotro te îndrepți, ci să știi că, în cele din urmă, vei ajunge la destinație.

ZIUA 76

Dacă iubirea altcuiva nu te face să te simți suficient de în siguranță ca să te deschizi, dacă nu te face să te privești cu mai multă bunătate, dacă nu te face să vrei să trăiești mai mult așa cum ți-ai propus dintotdeauna, atunci nu este pentru tine. Nu fiindcă nu ai merita-o, ci fiindcă meriți în totalitate o persoană care te face să simți fericirea nu doar când ești cu ea, ci și când nu ești.

ZIUA 77

Există ceva anume la a învăța să trăiești cu o curiozitate pozitivă, adică să-ți corectezi felul în care te întrebi constant ce poate merge prost, ce poate fi în pragul colapsului, ce eroare sau greșeală gravă nu ai luat în calcul. Transformă-ți capacitatea de a anticipa negativ în ceva care să-ți susțină evoluția. Gândește-te, în schimb, cum ai putea să fii plăcut surprins, cum ar putea fi mai ușor decât crezi, gândește-te că poate există vreo lecție vitală sau vreo înțelegere care încearcă să iasă la lumină prin experiența ta actuală. Gândește-te, în schimb, cât de rar s-a întâmplat de fapt scenariul cel mai grav și apoi spune-ți în sinea ta că, dacă te tot gândești obsesiv la el, nu te aperi de el, ci îi dai voie minții tale să combine și să filtreze acea realitate, făcând-o să capete o formă mai clară.

ZIUA 78

Dacă înțelegi că viața constă în lucrurile mărunte, nu te vei trezi niciodată că vrei mai mult decât ceea ce se află în fața ta. Vei înțelege că adevărata bucurie constă în a folosi ceea ce ai deja, în a fi acolo unde ești și în a iubi sufletele care au ales să meargă alături de tine. Vei începe să înțelegi că dorința de grandoare este o proiecție a lipsei de profunzime reală pe care o simți în tine.

ZIUA 79

Nu trebuie să fugi la nesfârșit. Răspunsurile pe care le cauți probabil ți-au fost la îndemână în tot acest timp. Călătoria ține de întărirea hotărârii tale interioare de a alege ceea ce ai știut mereu că e bine, chiar dacă lumea nu ar înțelege, chiar dacă pe unii oameni i-ai dezamăgi, chiar dacă lucrul respectiv ar putea să te sperie sau să te provoace sau să te facă să te simți vulnerabil într-un fel în care nu ți s-a mai întâmplat până acum. Sper să descoperi că succesul nu constă întotdeauna în locul unde ajungi, ci în felul în care faci fiecare pas. Când îți schimbi relația cu ziua de azi, îți schimbi relația cu ziua de mâine.

ZIUA 80

Nu, nu vei putea reuși să eviți suferința, dar cu timpul vei învăța s-o gestionezi mai bine. Vei învăța să auzi dezaprobarea cuiva și să nu o interiorizezi imediat, ci pur și simplu să-ți dai voie s-o privești ca pe experiența persoanei respective: una care nu trebuie să te atingă, nici să te convingă sau să te forțeze să reacționezi. Vei simți cum sistemul tău nervos se activează și inima începe să-ți bată cu putere, și nu te vei autodistruge ca și cum ai aplica un plasture, de parcă acesta te-ar putea alina în mod masochist. Vei simți când ești obosit și epuizat și vei hotărî să te iubești îndeajuns încât să reziști impulsului de a continua să te implici, alegând în schimb să te odihnești – și atât. Vei învăța despre tine însuți suficient cât să știi când ai nevoie de liniște, când ai nevoie de legături și când ai nevoie de încurajare în cel mai simplu mod – și vei învăța cum să-ți oferi singur toate aceste lucruri. Vei fi respins, iar asta nu te va vlăgui, nu va iniția prăbușirea ta interioară. Nu, nu vei putea reuși să eviți suferința în totalitate, dar, cu timpul, vei deveni mai capabil să-i faci față.

ZIUA 81

Trăiești într-o lume care îți spune să lucrezi în intervale de opt ore și că asta înseamnă productivitate. Trăiești într-o lume care îți spune să dedici patruzeci de ani din viață unei cariere în privința căreia nu ești prea hotărât și că asta înseamnă siguranță. Trăiești într-o lume care îți spune să te înconjori de cât mai mulți oameni cu putință și că asta înseamnă legături. Trăiești într-o lume care îți spune să-ți umpli programul cu cât mai multe lucruri și că asta înseamnă plenitudine. Trăiești într-o lume care își propune să piardă încet ceea ce te face să te simți cât mai viu și că asta înseamnă responsabilitate. Bineînțeles că te simți deziluzionat. Bineînțeles că doare. Am construit o societate care nu prea răspunde straturilor, complexității și schimbărilor prin care trece un suflet de om. Va trebui să înveți să-ți creezi propriul univers în lumea aceea; atunci poate că valurile pe care le pornești pentru tine vor atinge și pe altcineva, vor inspira și altă persoană să înainteze în același fel. Poate că viața ta va fi un far pentru alte suflete îndurerate care tânjesc să știe că există și o altă cale de a parcurge anii, că încă există speranță printre toate acestea.

ZIUA 82

În unele zile, ideea e pur și simplu să fii în grădină, să te plimbi fără să ai o destinație anume în minte. Să scrii și să nu găsești niciodată sfârșitul frazei. Să iubești fără să știi în totalitate unde va duce iubirea aceea. Să asculți și să nu vorbești. Să găsești un balsam pentru suflet în clipele liniștite, pe care nu le va vedea nimeni altcineva. Poate că nu ți-e dat să găsești un răspuns de fiecare dată, ci să înțelegi, în cele din urmă, că nu totul este o întrebare deschisă; unele lucruri sunt menite pur și simplu să fie.

ZIUA 83

Dacă un lucru îți tot atrage atenția, există o lecție care încă trebuie extrasă de acolo. Există încă o piesă pe care trebuie să o cercetezi. Există un element pe care trebuie să-l diseci, o înțelepciune pe care trebuie să o duci mai departe. Faptul că nu reușești să te eliberezi fără efort de unele lucruri nu înseamnă că ești defect. Ți se cere să te privești cu totală sinceritate și să vezi un spațiu gol în care ești pregătit, de fapt, pentru evoluția cea mai spectaculoasă. Te cheamă întruna fiindcă vrea să faci ceva cu el, există în el ceva care încă vrea să fie văzut.

ZIUA 84

Îi simți greutatea apăsătoare pentru că nu trebuia să-l porți cu tine atât de departe, atât de multă vreme. E greu pentru că nu a fost al tău de la bun început. E greu pentru că oamenii nu trebuie să țină la nesfârșit în ei relicve ale celor mai dureroase părți din trecut. E greu pentru că duce o lume veche într-una nouă. E greu pentru că te roagă să-l lași jos. E greu pentru că o parte din tine simte cine ai putea să devii fără el. E greu pentru că te-ai ușurat într-o anume privință, așa că părțile fragmentate din tine, care sunt prea dense ca să meargă mai departe cu tine, trebuie lăsate în sfârșit deoparte.

ZIUA 85

Autenticitatea ta nu este fluxul conștiinței tale. Nu înseamnă că faci ce vrei, când vrei, fără să te gândești sau să iei în calcul efectul de propagare pe care ar putea să-l provoci sau unde te-ar putea duce. Ceea ce faci în mod consecvent ajunge să-ți fie caracteristic. Nu ce gândești, ce simți sau chiar lucrurile de care te temi, ci lucrurile pe care le alegi. Dacă dai dovadă de o bunătate sinceră, chiar dacă simți că duritatea judecății trece mai întâi peste conștiința ta, vei ajunge să fii cunoscut ca un om bun. Dacă dai dovadă de reziliență, de forță și de curaj, chiar și atunci când te confrunți cu necunoscutul cel mai adânc, reziliența va ajunge să fie și ea asociată cu tine. În unele privințe, ești rigid, dar în altele ești adaptabil, flexibil și acomodabil. Nu ești apogeul a ceea ce ai fost odinioară. Poți să sfidezi trecutul și poți să devii cine decizi tu că vrei să fii.

ZIUA 86

Fericirea este ceva ce se construiește cu blândețe. Este ceva ce transformi într-un ritual în viața ta, cu care îți îngădui să te obișnuiești. Te gândești la fericire ca la o mișcare constantă înainte, un fel de creștere care arată ca o acumulare fără sfârșit, când, de fapt, este un efort consecvent orientat în aceeași direcție. Este felul în care îți consolidezi legăturile, dezvălui frumusețea și ajungi să te simți în largul tău cu tine însuți. Este felul în care înveți să trasezi liniile dorințelor tale lăuntrice înspre lumea exterioară, să găsești în ele spațiile unde te simți ca acasă. Înseamnă să trăiești astfel încât să te simți recunoscător că ești aici, să ai o dovadă că ești conectat la ceva mai important, care să te facă să simți că lucrezi pentru ceva ce într-o zi va deveni mai valoros decât toate părțile sale.

ZIUA 87

În loc să încerci să-ți dai seama dacă un lucru este sau nu cu adevărat potrivit pentru tine, observă în schimb ce creează rezonanță sau disonanță. Întreabă-te dacă îți face corpul să se contracte ușor sau să se destindă. Întreabă-te dacă oferă cel puțin la fel de multă energie pe cât consumă. Întreabă-te dacă te intrigă, dacă te fascinează, dacă te îmboldește. Întreabă ce e de găsit. Întreabă unde ar putea să ducă mersul pe această cale. Acordă atenție celor mai discrete răspunsuri ale corpului tău, felului în care te deschizi sau te închizi ușor în fața experiențelor, și ține socoteala celor mai mărunte coincidențe. Lasă-te ghidat fără cuvinte.

ZIUA 88

O mare parte din regăsirea ta constă în a descoperi elementele din tine pe care le observi mai întâi la alți oameni. Celelalte ființe umane care întrupează ceva atât de cunoscut, dar aparent greu de atins, care pot evoca în tine povara invidiei sau ușurința inspirației; amândouă încearcă în mod egal să te îndrume către autorealizare. Te rog, orice ai face, nu uita niciodată că lucrurile pe care le observi la ceilalți sunt latente și în tine. Nu ajungi la cunoașterea unui spațiu în care duci lipsă de anumite lucruri, ci a unui spațiu în care ești cel mai pregătit să crești și să te dezvolți. Tensiunea nu este rezultatul faptului că altă persoană ocupă locul în care ai putea să stai tu, ci revelația a cât de mult reprimi tu din lucrurile pe care acea persoană le lasă să se reverse din sine, din lucrurile pe care ea este dispusă să le adopte. Orgoliul tău va vrea să facă dușmani din asemenea oameni. Sufletul tău știe că ei au ce să te învețe, de fapt.

ZIUA 89

Să nu renunți la tine însuți – să nu cedezi în fața celor mai rele impulsuri ale tale – nu înseamnă întotdeauna să câștigi un război invizibil, ci, mai degrabă, să capitulezi și să te întrebi, în sfârșit: *eu ce trebuie să schimb aici?* Înseamnă să cedezi, în sfârșit, în fața forței din tine care încearcă să-ți spună că te-ai abătut de la drumul de urmat. Înseamnă să înveți, în sfârșit, să lucrezi cu tine, să-ți urmezi propria îndrumare. Să asculți, să auzi, să răspunzi. Să te iubești în felurile cele mai simple. Să înțelegi că lipsa de elan constant nu este un defect al tău, ci un ghid atât de puternic, încât până și cele mai îndârjite încercări ale tale nu-i pot învinge înțelepciunea. Înseamnă să ajungi să afli că există ceva în adâncul liniștii, care trebuie să fie auzit.

ZIUA 90

E ușor să vezi tot ce e în neregulă în lume, dar e mai greu să te scufunzi înlăuntru, în locul de unde se naște lumea. E ușor să știi că un lucru trebuie schimbat, dar e mai greu să faci întâi schimbarea de percepție. E ușor să știi unde lipsește iubirea, dar e mai greu să cauți în interiorul tău și s-o lași mai întâi să vină din tine. E ușor să-ți dai seama ce trebuie să se schimbe, dar e mai greu să faci tu schimbarea.

ZIUA 91

Cum ar fi, dacă ai ști că nu trebuia oricum să-ți iasă bine din prima, ci să construiești totul învățând din greșeli? Cât de multă bunăvoință ți-ai oferi, cât de uman ai fi? Cât ai mai putea să câștigi în plus din experiențele tale, dacă nu te-ai aștepta să fii perfect de la bun început, fără urmă de îndoială, ci ai înțelege că sufletul tău va fi modelat de consecvența cu care ai fost prezent și ai încercat în continuare, ai mers mai departe, te-ai creat mai departe, din focul propriei tale frici?

ZIUA 92

Satisfacția îndeajunsului nu este un punct la care ajungi, ci un sentiment în sufletul tău. O mulțumire, cunoașterea faptului că ești acolo unde trebuie să fii. Nimeni altcineva nu poate să-ți ofere asta. Nimeni altcineva nu poate să-ți ofere acceptarea de sine sau integrarea interioară. Uneori, concentrarea noastră asupra felului în care ne percep ceilalți reprezintă o modalitate de a ne înlocui sentimentul că ceva nu e tocmai în regulă, de parcă dacă i-am convinge pe cei din jur că ne aflăm pe propriul nostru drum autentic, am putea fi cumva puțin mai aproape decât eram înainte. Nu putem să ne păcălim inima cu mintea. Nu putem să enumerăm faptele care cuantifică și evidențiază îndeajunsul nostru. Nu putem decât să ajungem în locușorul liniștit dinăuntrul nostru și să-l respectăm. Nu putem să părăsim labirintul propriei dureri, decât atunci când ne dăm seama că iubirea de sine nu este o măsură exterioară, ci ocrotire interioară.

ZIUA 93

Experiența zilei de astăzi este construită din alegerile minore de ieri. Unde ți-ai lăsat pantofii, e-mailul la care nu ai răspuns și programarea de care ai uitat. Emoțiile persistente care bântuie prin tine neînțelese, neașezate la locul lor. Cu cât ajungi să te pricepi mai bine la anticiparea nevoilor tale viitoare, cu atât devine mai ușor să fii prezent în propria-ți viață. Cu cât înveți mai mult să trăiești în acest echilibru, cu atât ți se pare mai ușor să sorbi din ceai și să nu-ți mai faci griji pentru atât de multe alte lucruri, fiindcă sunt lămurite. Și chiar dacă nu sunt, ai încredere în tine că le poți face față. Nu e nevoie să-ți reactivezi sistemul nervos și să te umpli de concentrare alimentată de adrenalină, ca să-ți amintești să ai grijă de ceea ce trebuie îngrijit. Alegerile tale trebuie să înceapă să reflecte nu doar persoana care ești, ci și pe cea care devii.

ZIUA 94

Ascultă părțile din tine care încearcă să se facă auzite. Părțile din tine care vorbesc încet, care îți arată cu blândețe unde nu te-ai deschis, unde încă ești împotmolit, unde ceri să evoluezi și pe cine ceri să iubești. Uneori, firul dominant al gândirii noastre nu reprezintă cel mai clar versiunea noastră interioară cea mai autentică. Corpul nostru vorbește în feluri discrete și pe măsură ce învățăm să acordăm atenție nu doar lucrurilor pe care le auzim, ci și celor pe care le simțim, trezim la viață un cu totul alt nivel de a trăi, un cu totul alt mod de a fi.

ZIUA 95

Fie vezi lucrurile dintr-o perspectivă critică, fie dintr-una creativă. Fie îți petreci viața evaluând constant felul în care fiecare lucru din jurul tău nu este suficient, fie îți schimbi perspectiva și te întrebi cum poți să transformi tot ce ai în tot ce ți-ai dorit vreodată. Fie cauți să te concentrezi pe privințele în care ești imperfect, fie vezi în imperfecțiunile respective crăpături prin care vor ieși la suprafață cea mai profundă evoluție, cel mai important scop și cea mai importantă viziune a ta.

ZIUA 96

Maturitatea înseamnă să înțelegi că nu trebuie să fii pentru toată lumea. Nu ești centrul universului tuturor. În același timp, ești creatorul propriului univers. Tu poți să hotărăști cine face parte din povestea ta și cât de mult. Tu poți să te joci cu forțele inspirației care trec prin tine sau poți să le lași să treacă pe lângă tine. Tu poți să decizi ce este pentru tine, în loc să încerci pur și simplu să intri pe linia de margine a unei vieți centrate asupra altcuiva.

ZIUA 97

Înțelepciunea ta interioară nu trebuie să-ți dea toate răspunsurile la toată viața ta, ci să-ți arate care e pasul următor. Nu trebuie să fii în stare să intuiești fiecare cotitură pe care ar putea-o face drumul tău, fiindcă asta ar anula tot scopul de a fi aici. Nimeni – nici măcar unul dintre noi – nu știe tot ce s-ar putea desfășura. Treaba noastră nu e să devenim mai pricepuți la prezicerea, proiectarea sau atașarea de anumite posibilități incerte, ci să avem convingerea sinceră că lucrurile care știm că trebuie să se întâmple mai departe sunt cheia care va descuia în cele din urmă tot ceea ce am așteptat, tot ceea ce ne-am dorit vreodată să fim.

ZIUA 98

Când îți iubești viața exact așa cum e, se transformă în tot ce ți-ai dorit vreodată să fie.

ZIUA 99

Sentimentele împovărătoare nu îți cer să intervii, ci să le acorzi atenție. Când ajungi să conștientizezi pe deplin ceea ce simți, sentimentul te va părăsi treptat de unul singur. Participi la propria-ți suferință când acționezi ca să amâni, să eviți, să reziști sau să fracturezi acea conștientizare a sentimentelor tale și ajungi prizonierul lor. Probabil te vei simți foarte reactiv, când începi să acorzi atenție senzațiilor din corpul tău. Când începi să le conștientizezi pe fiecare dintre cele care te fac să te simți incomodat, vei dori să sari să rezolvi, să schimbi ceva sau să faci ceva care să alunge sentimentul stânjenelii. Însă nu este așa, deoarece sentimentul nu se află în lucrurile pe care le rezolvi, le schimbi sau cu care îți distragi atenția. Sentimentul este în tine. Nu îți cere să-l aduci în lume într-o formă fizică, ci pur și simplu să-l metabolizezi, să-l procesezi și, în cele din urmă, să-l transformi într-o înțelepciune inconștientă care te va ghida în moduri mai puternice decât poți percepe măcar din locul unde te afli în prezent.

ZIUA 100

Viața știe lucruri pe care tu nu le știi. A auzit conversații pe care tu nu le-ai auzit. A înțeles adevărul despre niște oameni pe care tu încă nu ai ajuns să-i cunoști pe deplin. Acordă încredere vieții, când ai impresia că tocmai lucrurile pe care ți le dorești dintr-odată nu te mai vor. Trebuie să crezi că viața îți ocrotește sufletul de alte suferințe. Are grijă să nu mai pierzi nicio oră din timpul tău prețios, cu lucruri care nu sunt în interesul tău. Viața nu îți întoarce spatele, așa că trebuie să înveți să nu i-l întorci nici tu.

ZIUA 101

E în regulă să-ți dorești o viață liniștită. O viață care e minunată în lucrurile mărunte, în clipele banale care, dacă ești atent, creează în pieptul tău un loc tainic, necunoscut majorității oamenilor. E în regulă să-ți dorești o viață ușoară. O viață în care nu tânjești după lucruri greu de atins, ci te mulțumești cu ce ai la îndemână. O viață în care te miști în ritmul tău, creezi în ritmul tău. O viață în care speri că moștenirea ta va fi una a prezenței constante și iubitoare. În care le-ai amintit altora cât de multă bunătate poate să existe într-un suflet de om.

ZIUA 102

Ești făcut să te schimbi. Ești făcut să te răzgândești. Ești făcut să-ți schimbi percepția. Ești făcut să schimbi ceea ce crezi că îți dorești în lumea asta. Ești făcut să evoluezi, ești făcut să te adaptezi, ești făcut să crești. Ești făcut să te eliberezi de straturile vechi. Ești făcut să lași lucruri deoparte. Organismul e creat să se digere și să se metabolizeze și să se reînnoiască mereu, celulă cu celulă, gând cu gând. Ai încredere în proces. Înțelege că nu trebuie niciodată să renunțăm, de fapt; trebuie doar să acceptăm ceea ce a dispărut deja. Nu trebuie să jelim lucrurile pe care credem că le-a luat lumea, ci să ne amintim că frumusețea pe care am cultivat-o în viața noastră încă se află în noi și că oriunde mergem, orice facem mai departe, o vom cultiva și acolo. Tot ceea ce este menit cu adevărat pentru tine te va aștepta dincolo, pentru că tot ceea ce este menit cu adevărat pentru tine încă se află în tine. Așa a fost mereu.

ZIUA 103

Adevărul e că un lucru trebuie să te provoace, ca să te schimbe. Trebuie să te facă să te întrebi dacă parametrii în care trăiești chiar sunt limitele tale sau sunt, pur și simplu, marginea lucrurilor cu care ai ajuns să te simți în largul tău. Adevărul e că trebuie să te oprească, pentru a te redirecționa. Trebuie să te testeze, înainte să te poată răsplăti; trebuie să aibă încredere în tine, înainte să deschidă ecluza. Adevărul e că trebuie să te îngenuncheze, înainte să te înalțe și să te aducă într-o realitate cu totul nouă. Trebuie să-ți arate ce nu e bine pentru tine, înainte să înțelegi ce este.

ZIUA 104

Nu ai nevoie de o viață în care nu trebuie să lupți.
Ai nevoie de o viață pentru care merită să lupți.

ZIUA 105

Dacă îți petreci zilele încercând să faci toate piesele tabloului să se potrivească laolaltă prematur, o să ratezi adevăratul scop al călătoriei: simplul fapt de a trăi. De a lăsa toate elementele desperecheate ale persoanei tale să coexiste, să se îmbine sau să se despartă la momentul potrivit. De a-i iubi pe unii, a-i pierde pe alții și a observa cine rămâne. De a înțelege că există o mie de forme de iubire care cer să vină la tine. De a-ți lăsa îndrumarea interioară să te conducă spre o poveste mult mai frumoasă decât una pe care ai putea s-o scrii de unul singur. *Nu trebuie să știi sfârșitul, ca să te afli pe drumul cel bun.* Nu trebuie să înțelegi chiar acum. Pacea așteaptă în acceptarea lucrurilor pe care nu trebuia niciodată să le schimbi.

ZIUA 106

E nevoie de forță, ca să-ți conștientizezi propriile tipare și să îți schimbi direcția. E nevoie de forță, ca să reziști lucrurilor care ți-au devenit atât de cunoscute. Cei mai mulți oameni nu-și vor da seama niciodată cât de adâncă poate fi compulsia de a repeta, cât de împotmoliți putem ajunge pe cărările pe care am mers iar și iar, până când nu mai putem vedea nimic dincolo de ele. E nevoie de forță, ca să alegi altceva, să crezi în ceea ce simți, dar nu vezi încă. E nevoie de forță, ca să fii altfel, ca să fii smerit și ca să te schimbi. E nevoie de forță, ca să devii persoana care ți-ai dorit mereu să fii.

ZIUA 107

Reziliența nu înseamnă întotdeauna tărie. Uneori, este blândețea de a lăsa pur și simplu lucrurile să treacă prin tine. Uneori, este disponibilitatea de a nu acționa pe baza emoțiilor pe care nu le vrei exprimate pe deplin, ci pur și simplu de a le simți și a le lăsa să plece.

ZIUA 108

E dureros să pui capăt suferinței tale. E dureros să procesezi, să simți, să renunți. E dureros să jelești, să fii sincer, să mergi mai departe. E atât de dureros, încât cei mai mulți oameni rămân de bunăvoie într-o stare prelungită de ușor disconfort, pentru a evita senzația acută, dar temporară, de a-și înfrunta temerile. E dureros să pui capăt suferinței, la început, dar apoi găsești liniștea pe partea cealaltă. E o viață nouă care așteaptă să înceapă.

ZIUA 109

Însăși natura suferinței tale este de fapt un semn că în tine încă se mai luptă ceva. Încă luptă pentru pace. Încă speră la ceva frumos. Încă știe că există mult mai multe aspecte ale tale pe care nu ai apucat să le trăiești. În ciuda tuturor lucrurilor prin care a trecut, inima ta încă te roagă să o lași să fie văzută, să o lași să fie iubită. E în tine ceva căruia îi pasă suficient încât să renunțe la toate straturile tuturor persoanelor care n-ai vrut niciodată să fii, de fapt. Pentru că vindecarea este un lucru greu. Îți cere să trăiești într-un fel în care nu te mai amorțești singur. Ca să atingi culmile, trebuie să accepți și prăpăstiile. Nu fiindcă una ar avea nevoie de cealaltă, ci fiindcă viața este imprevizibilă, inconfundabilă, încurcată și superbă, iar dacă începi să fii prezent în viața ta, îți vei da seama că semnul unei vieți bine trăite, al unui suflet extrem de iubit, nu e o persoană mereu stăpână pe sine. Este o persoană care poate jongla cu toate experiențele pe care le dorește, fără să se sperie și să se ghemuiască în colțul uneia singure.

ZIUA 110

Nu există nicio altă ființă umană în viață care să poată evalua precis dacă ești sau nu acolo unde trebuie să fii. Chiar dacă ai parte de toate succesele exterioare din lume, dar știi, în sinea ta, că nu ești împlinit cu totul, atunci trebuie să ai încredere în acest sentiment. Trebuie să înțelegi că existența ta nu va fi evaluată în funcție de cât de impresionați au fost sau nu ceilalți oameni de tine, ci de măsura în care curajul tău a lăsat sau nu o amprentă, un semn de neșters, în însăși natura ființei tale. De măsura în care te-ai implicat sau nu pe deplin în această experiență și de învățămintele pe care le-ai tras în urma ei.

ZIUA 111

E în regulă să dispari o vreme ca să lucrezi la propria persoană. E în regulă să dispari o vreme și să o iei de la început. E în regulă să ștergi tabla cu buretele și să începi din nou. Lumea așa cum este astăzi nu îți oferă bunăvoința necesară pentru tranzițiile normale prin care trebuie să treci. Trebuie să creezi spațiu în viața ta, pentru a-ți evidenția dezvoltarea interioară, pentru a-ți marca sfârșitul unui capitol și începutul altuia.

ZIUA 112

Dacă valoarea ta nu este evidentă pentru ei, nu merită efortul să-i convingi de contrariu. O persoană care nu te prețuiește nu reprezintă o provocare: nu trebuie să încerci să vezi cât de mult te poți mula după șablonul preferințelor sale, cât de adânc te poți pierde în idealurile sale, cât de repede o poți face să se răzgândească. O persoană care nu te prețuiește nu vede în tine ce vezi tu în ea, iar asta nu fiindcă ar fi unică pe lume și pentru că ar avea ceva magic ce nu vei mai găsi la nimeni. Este o ființă muritoare, pe care tu ai investit-o cu percepție divină. Când îți întorci privirea către următoarea persoană care îți aprinde inima în același fel, vei vedea în ea același lucru. Lumina se află în tine. Întotdeauna a fost așa.

ZIUA 113

Când ești obosit, odihnește-te. Când ești motivat, acționează. Când ești inspirat, creează. Când ești plin de speranță, fă saltul. Când ai dubii, așteaptă. Când ești pregătit, pornește. Sentimentele acestea acționează ca niște portaluri ale posibilităților, iar când le lași să treacă pe lângă tine, alegi să nu intri în realitatea paralelă spre care te atrăgeau. Ascultă-ți atât corpul, cât și sufletul. Aceste emoții sunt rareori întâmplătoare; în schimb, ele deschid și închid uși exact la momentul potrivit.

ZIUA 114

E în regulă să spui: *asta nu e pentru mine.* E în regulă să spui: *nu îi dau prioritate chiar acum.* E în regulă să spui: *nu asta este experiența pe care o caut acum.* Uneori, pare mai ușor să trasezi linii mai adânci, să spui că un lucru este doar o imposibilitate, când de fapt este doar o nealiniere. E nevoie de timp, ca să nu mai amesteci ceea ce nu vrei cu ceea ce nu poți. Nu poți cuprinde totul, nu tot timpul. În cele din urmă, ceva trebuie să cedeze, ceva trebuie să fie eliberat. În loc să te lași buimăcit de toate motivele pentru care ești incapabil, gândește-te că energia ta este investiția ta cea mai valoroasă și împarte-o în consecință.

ZIUA 115

Confortul devine viciu când ceea ce te ținea laolaltă mai demult începe acum să te țină pe loc; când ceea ce îți este confortabil pe termen scurt te face să pierzi din vedere ceea ce e mai bine pentru tine pe termen lung. Confortul devine viciu când îngrijirea propriei persoane înseamnă doar să te întinzi după lucrul cel mai liniștitor pe care-l poți găsi, fără să te întrebi ce te-a dereglat, de fapt. Confortul devine viciu când ceea ce este familiar devine singurul lucru care pare posibil. Confortul devine viciu când nu te ajută să-ți înfrunți temerile, ci să fugi de ele la nesfârșit.

ZIUA 116

Când te gândești că, dacă îți dai voie în sfârșit să alergi liber, în mod sigur vei cădea, ceea ce nu-ți dai seama de obicei este că te afli deja la pământ. Să rămâi acolo unde ești e doar o iluzie a siguranței; viața asta nu ți-a fost dată doar să fie îndurată, ci trăită pe deplin. Viața asta nu ți-a fost dată să fii mort înainte să mori. Viața asta nu ți-a fost dată să ajungi la capăt în stare perfectă. Poate ai impresia că scenariul cel mai rău este să dai greș, când, de fapt, este ca frica ta de eșec să te paralizeze și să nu te lase să faci nimic plin de sens cu timpul limitat pe care îl ai.

ZIUA 117

Aspectele tale cele mai pline de iubire sunt lucrurile care îți vor supraviețui cu mult după ce nu mai ești. Orice altceva este o umbră aruncată peste sufletul tău scânteietor, sosită aici ca să-ți arate prin contrast cine ești și cum ești de fapt.

ZIUA 118

Când simți și cea mai mică fărâmă de fericire, oprește-te. Prelungește clipa cât de mult poți. Las-o să te conducă într-un loc unde totul pare posibil, unde totul poate să existe. Dă-i voie să invoce recunoștință și acordă-i atenție pe măsură ce te simți atât de acasă, atât de în largul tău, atât de firesc în împăcarea ta. Aceasta este persoana care ești de fapt, cu toate că furtunile te pot face să gândești altceva. Aceasta este persoana la care te vei întoarce mereu, indiferent de câte ori te vei abandona pe tine însuți. Această parte din tine care e atotprezentă e sinele tău adevărat, sinele tău întreg.

ZIUA 119

Nu trecem mai departe când credem că e momentul să o facem. Trecem mai departe când lăsăm încet un lucru puțin mai interesant, puțin mai frumos, puțin mai ispititor, să ne atragă atenția și să ne aducă într-o lume nouă, creată chiar de noi.

ZIUA 120

Atenția ta are un efect eclipsant asupra vieții tale; lucrurile în care îți verși energia devin starea ta vitală. Atunci când te simți împotmolit, e din cauză că te-ai blocat fără să știi în lucrurile asupra cărora te concentrezi constant. Scăparea este să te deconectezi, fie și o singură clipă. Oferă-te unui alt lucru, oricărui alt lucru. Nu e nevoie să fie ceva bun, nu e nevoie să fie plin de speranță. Trebuie doar să fie altfel, trebuie doar să-ți capteze interesul, trebuie doar să te atragă, trebuie doar să te mute de unde ești și să te ducă într-un loc nou. Trebuie doar să-ți aducă aminte că locul unde te afli acum nu este singurul loc unde poți fi vreodată.

ZIUA 121

Cum știi că te autosabotezi? Furtuna nu rămâne fără ploaie pentru că fugărești tu norii. Îi cauți fiindcă ai impresia că nu meriți seninul zilei. Există lucruri pe care le îndurăm cu toții, dar nu întotdeauna. Noaptea nu se lungește la nesfârșit, dar mintea noastră ne poate convinge că așa este. Furtuna poate deveni zona noastră de confort. Se poate transforma în singurul spațiu unde ne simțim suficient de liberi încât să avem grijă de noi cu adevărat, încât să refuzăm lumea cu adevărat, încât să ne regăsim cu adevărat, încât să alegem efectiv ce este adevărat pentru noi, încât să exprimăm cu adevărat sentimente pe care altfel le reprimăm și le ascundem. Călătoria ta nu înseamnă cât de repede fugi de ploaie, ci dacă te oprești sau nu pentru a te întreba ce parte din tine se simte hrănită de ploaie și dacă există o modalitate mai bună de a proceda.

ZIUA 122

Uneori, lucrurile nu se desfășoară în ritmul tău fiindcă au loc într-un ritm mult mai bun. Uneori, lucrurile pe care tu le-ai alege pentru tine se înalță doar până la nivelul percepției de sine care la tine s-a deteriorat. Uneori, e dureros când lumina îți lovește ochii după ce te-ai uitat atât de mult timp în întuneric. Uneori, viața încearcă să-ți ofere mai mult decât ai lua tu vreodată pentru tine însuți, și ar trebui să-i dai voie s-o facă. Ar trebui să-i îngădui să te conducă mai sus decât te-ai aștepta tu vreodată să ajungi.

ZIUA 123

Ce contează este ca, la sfârșit, să poți spune o poveste de care să fii mândru. Aceea este lumina în care trebuie să-ți privești toate deciziile: *când o să fii bătrân și o să relatezi poveștile vieții tale, ce o să spui?*

ZIUA 124

Fiecare ființă umană pe care o cunoști, toți oamenii pe lângă care treci pe stradă, toți cei pe care îi judeci, toți cei pe care crezi că îi antipatizezi, toți cei care crezi că nu seamănă deloc cu tine, toți aceștia duc și ei o luptă tăcută în sinea lor. Există o suferință înăuntrul lor care seamănă destul de mult cu a ta. Poate că fețele demonilor noștri nu sunt la fel, poate că le dăm nume diferite și poate că uneori le simțim prezența mai mult, alteori mai puțin, dar, în cele din urmă, cu toții ne bântuie în moduri asemănătoare. Asta înseamnă de fapt să ajungi să conștientizezi profund ce înseamnă să fii om: să înțelegi că trăim cu toții cu un dor - interior de un fel sau altul. Să dai dovadă de compasiune, fiindcă, în ciuda aparențelor, fiecare om, nu numai tu, are propriul său munte de urcat.

ZIUA 125

Nu toate componentele tale sunt maleabile.

Nu toate elementele din care ești alcătuit vor să fie reparate sau trebuie să fie.

Există unele care pur și simplu cer să fie iubite.

ZIUA 126

Nu e așa de greu pe cât pare să-i citești pe ceilalți. Oamenii sunt mult mai direcți și mai transparenți decât poveștile pe care le făurim noi despre ei. Felul în care se comportă reflectă ceea ce simt – și există complexitate în oameni. Se poartă când cald, când rece, fiindcă sunt confuzi. Își fac timp pentru ceea ce prețuiesc cu adevărat, participă la ceea ce li se pare confortabil și compatibil cu ei. Poate că încă le pasă, dar dacă îți spun: „Nu acum", vorbesc serios. Dacă îți spun: „Nu eu", vorbesc serios. Dacă îți spun: „Meriți mai mult", vorbesc serios. Dar vorbesc serios și când îți spun că te iubesc și îți arată acest lucru. Vorbesc serios când rămân alături de tine ca să treceți împreună prin greutățile cu care te confrunți și vorbesc serios când arată că te respectă. Vorbesc serios când te privesc cu iubire. Dă la o parte toate cuvintele pe care ți le-a spus vreodată o persoană și observă ce face. Asta simte și așa este, de fapt. Tu alegi cât din această persoană îți dorești în viața ta.

ZIUA 127

A ajunge la destinație nu înseamnă *am tot ce îmi doresc.*
Înseamnă *am deja tot ce îmi trebuie.*

ZIUA 128

Odată ce introduci un fir nou în țesătura realității tale, totul devine altfel. Totul s-a schimbat. În loc să te gândești că trebuie să te reinventezi dintr-odată, schimbă un aspect mărunt al existenței tale și observă cum acea simplă victorie devine un val al transformării care îți va străpunge viața în întregime.

ZIUA 129

Maturizarea înseamnă să înțelegi că nu totul e pentru tine. Nu toate tendințele, nu toate clipele, nu toate persoanele, nu toate oportunitățile, nu toate ideile. Nu toate o să ți se potrivească, nu toate o să curgă, nu toate o să ți se aplice. Dar înseamnă și să înveți să nu vezi lucrul acesta ca pe ceva negativ. Înseamnă să înveți să devii cea mai bună versiune a ta, nu altcineva.

ZIUA 130

Să lași jos povara pe care o porți nu înseamnă doar să o așezi undeva, ci să o analizezi puțin câte puțin. Înseamnă să o ridici și să întrebi: *e a mea, e adevărată?* Asta înseamnă să te regăsești și să te vindeci. Asta înseamnă să treci cu adevărat mai departe. Să iei lucrurile din jurul cărora nu-ți poți desface strânsoarea și să te întrebi de ce ești cu mâinile atât de încleștate pe ele. Să descoperi ce trebuie să-ți arate, să le transformi în catalizatori ai schimbării.

ZIUA 131

Ca să te eliberezi de povara psihică, trebuie să trasezi linii de la un capitol la altul, să închei o versiune a ta și să o întâmpini pe următoarea. Nu trebuie să meditezi îndelung la ceea ce ai făcut demult, fiindcă nu mai ești acea persoană. Ești altfel și la fel e și viața ta. Cu timpul, acele amintiri se vor estompa și vor rămâne ceva îndepărtat, iar cele mai multe vor dispărea pentru totdeauna. Ai voie să închizi ușa. Ai voie să renunți la anumite lucruri. Ai voie să-ți găsești o bază nouă și solidă în cunoașterea faptului că ai învățat lecțiile pe care trebuia să le înveți și vei merge mai departe cu mai multă grație, mai multă conștientizare de sine și mai multă răbdare. Vei deveni cine a trebuit mereu să fii.

ZIUA 132

Te rog să nu lași greutatea lucrurilor care te țin pe loc să te descurajeze de la a crede în viziunea care te cheamă. Te rog să nu presupui că teama ta este un punct final, un semn al imposibilității. Te rog să nu crezi că, doar pentru că e greu, doar pentru că va dura ceva timp, doar pentru că acum ți se pare ceva foarte îndepărtat, într-o bună zi nu vei ajunge la destinație. Într-o zi, tot ceea ce te temi că nu va veni niciodată se va afla drept în fața ochilor tăi.

ZIUA 133

Capacitatea de a intra în stări afective profunde și complexe este un semn al forței tale interioare și al abilității tale de a procesa o experiență mai nuanțată a vieții omenești. Când ești mai sensibilizat la un aspect al experienței tale, restul devine la rândul său mai viu. E nevoie de mult curaj, ca să nu te amorțești sau să-ți distragi atenția pe parcursul orelor și zilelor. E nevoie de multă îndrăzneală, ca să fii dispus să suferi, să fii dispus să te deschizi, să fii dispus să încerci în continuare, indiferent de câte ori trebuie să-ți redescoperi focul interior.

ZIUA 134

Acesta să fie anul în care înveți să crezi în tine. Acesta să fie anul în care îți găsești forța să schimbi ceea ce nu poți să accepți. Acesta să fie anul în care înveți să vezi lucrurile altfel, în care începi să renunți la unele lucruri. Acesta să fie anul în care ești condus la sufletele care te vor vedea și te vor iubi așa cum ești. Acesta să fie anul spre care privești în urmă și îți dai seama că ai trăit o viață întreagă între limitele lui, că persoana care erai la început nu e persoana pe care o vei găsi la sfârșit. Acesta să fie anul în care nu renunți la persoana care trebuia să fii.

ZIUA 135

O să râzi din nou. O să fii din nou în momentul prezent. O să iubești din nou. O să te regăsești din nou. O să intri din nou într-o rutină. O să crezi din nou în ceva mai important decât tine. O să te întorci pentru că nu mergi înapoi, ci te domolești înăuntru. Ajungi să exprimi persoana care a trăit întotdeauna în tine. Nu ți-ai pierdut speranța lăuntrică, fiindcă aceasta este căminul care va fi mereu destinația ta finală, adevărul tău suprem înfăptuit.

ZIUA 136

Iubirea pe care o cauți? Este deja aici. Deschide ecluza. Lasă ceea ce trăiește în tine să se proiecteze în jurul tău și să se întoarcă înăuntru.

ZIUA 137

Structurile lumii au rolul să ofere un cadru pentru experiența umană, să inspire un sentiment al ordinii și principiilor. Când ești tânăr, înveți și trăiești în funcție de ele. Apoi, dacă ai noroc, ele sunt perturbate de o conștientizare pe care ai găsit-o acum. Se destramă datorită conștientizării tale și, fie că îți dai seama, fie că nu, treci astfel la următorul nivel al experienței: unul în care ești capabil să faci loc contrastelor, diferențelor, complexității și nuanțelor pe care vrei să le cuprinzi. Unul în care ești capabil să crești, să devii mai profund și mai prezent. Să ajungi la destinație nu înseamnă să finalizezi, înseamnă să știi că s-a făcut deja.

ZIUA 138

Într-o bună zi, te vei trezi și îți vei da seama că toate piesele s-au aranjat mai repede decât te-ai gândit și într-un fel pe care nu ți l-ai fi imaginat niciodată. Vei vedea scopul lecțiilor, al cumpătării, al lucrurilor care au plecat și al celor care au rămas. Vei vedea că ai purtat cu tine tot ceea ce ai învățat vreodată, că toată acea înțelepciune încă se găsește în tine. Mai presus de toate, vei vedea că încă este imperfectă și așa va fi mereu. Să ajungi la destinație nu e o chestiune de terminat anumite lucruri, fiindcă asta ar însemna că ai ajuns la sfârșit. Să ajungi la destinație înseamnă să ai încredere că totul va fi bine.

ZIUA 139

Dacă vezi un lucru, îți place și știi că încă nu e al tău, studiază-l. Examinează-l. Petrece cât mai mult timp cu el. Întreabă-te: *ce îl face frumos în ochii mei?* Așa ajungi să te cunoști, așa îți definești contururile, marginile, diferențele care te fac cine ești de fapt. Așa ajungi să înțelegi ce vrei cu adevărat să creezi, ce te inspiră cu adevărat, ce te face cu adevărat să vrei să fii viu.

ZIUA 140

Vocea limitării tale interioare va striga cu putere, când vei începe să o depășești. Îți va spune că lumea asta nouă nu e sigură, fiindcă e necunoscută. Te va învălui cu viziuni ale tuturor lucrurilor care s-ar putea să se destrame, ale tuturor lucrurilor care ar putea să meargă prost. Însă ea nu știe că ești un copil al Universului și nu ești cu nimic diferit de ramuri, râuri și mlădițe. Forța care însuflețește toate lucrurile curge și prin tine, și te va sprijini, indiferent încotro alegi să mergi.

ZIUA 141

Dezvoltarea valorii de sine este practica de a renunța să-ți mai refuzi ceea ce ți se pare frumos. Vezi o haină pe care ți-ar plăcea să o porți și inima îți dă ghes imediat să spui „da". Apoi mintea te întrerupe și spune: *dar nu pe tine.* Vezi un loc în care ți-ar plăcea să trăiești și îți închipui tot ce s-ar putea desfășura acolo. Apoi mintea te întrerupe și spune: *dar nu pentru tine.* Îți imaginezi un proiect creativ care te înflăcărează, dar mintea te întrerupe și spune: *pentru un artist mai bun.* Dacă ajungi într-o oră minunată, plină de liniște și pace, nu-ți lăsa mintea să te întrerupă și să-ți atragă atenția că asemenea lucruri frumoase și mărunte nu sunt pentru tine. În liniște, dă-ți voie să trăiești ceea ce credeai altădată că nu meriți.

ZIUA 142

Tot ceea ce pare lipsit de efort este aproape întotdeauna rezultatul unor eforturi atât de ieșite din comun, încât par inexistente. Asta înseamnă evoluția interioară. Odată ajuns la destinație, pari împăcat pe deplin și alunecând delicat prin curgerea zilelor. Ceea ce devine invizibil în această trecere este inima frântă pe care a trebuit s-o cuprinzi în timp ce se vindeca, durerea în care a trebuit să găsești un sens, felurile în care a trebuit să împaci toate lucrurile care nu aveau sens și să-ți formezi prin ele o nouă perspectivă asupra lumii. Tot ceea ce pare lipsit de efort este aproape întotdeauna rezultatul unor realizări omenești extraordinare.

ZIUA 143

Când vine vorba să iubești alți oameni, ei vor mai ales doar să fie auziți; în ultimă instanță, au nevoie să se simtă văzuți. Așa cum atunci când observi ceea ce simți, asta pare să-ți transforme alchimic sentimentul respectiv, poți oferi acest lucru și altor oameni, când îi observi pe ei. Nu au nevoie întotdeauna de tine să le rezolvi o problemă sau să intervii sau să ai un răspuns bine cumpănit. Uneori, tot ce le trebuie este cineva care să stea în tăcere cu ei, să-i asculte chiar și când cuvintele lor sunt încurcate și se învârt în cerc, nesigure de ceea ce încearcă de fapt să spună. Uneori, un om are nevoie doar de cineva care îl înțelege.

ZIUA 144

Nu contează cât de departe te-ai distanțat de sinele tău adevărat, există întotdeauna cale de întoarcere. Poate că ai pierdut timp. Poate că ai irosit energie. Poate că ai învățat niște lecții mai greu decât ar fi fost nevoie. Sunt momente pe care nu le mai recuperezi niciodată, dar nu contează. Îți dai seama acum. *Îți dai seama înainte să fie prea târziu.*

ZIUA 145

Fie trăiești la marginea curiozității tale, fie pe bancheta din spate a îndoielilor. Nicăieri nu e perfect confortabil, dar una dintre ele merită osteneala mai mult.

ZIUA 146

Cum mergi mai departe, chiar și atunci când ești gata să renunți? Îți dai seama că, uneori, incapacitatea ta de a te forța să iei contact cu lucrurile dincolo de care știi intuitiv că ți-a evoluat sufletul este prin sine cea mai mare dovadă a evoluției personale. Înseamnă că ți-ai învățat cu adevărat lecțiile pe care trebuia să le înveți, că ești pregătit cu adevărat de nivelul următor, de experiența următoare. Subconștientul tău depune eforturi să creeze un joc cu totul nou pe care să-l joci. Va trebui să nu te mai lași surprins de faptul că vechile reguli nu mai funcționează sau nu se mai aplică. Nu dai greș fiindcă sufletul tău nu te lasă să mergi înapoi sau să rămâi exact acolo unde ești. Uneori, cea mai mare dovadă a evoluției personale este să dai prioritate odihnei și stării de bine, să spui „nu", să simți mai profund și să exprimi aceste lucruri cu voce tare. Uneori, ceea ce ar părea destrămarea ta este de fapt o reechilibrare.

ZIUA 147

Totul îți aparține o vreme, iar apoi nu mai e așa. Totul e împrumutat și totul e temporar, cât timp ești aici. Și totuși abordezi viața de parcă ai avea la dispoziție veșnicia, ca s-o trăiești. Îți petreci fiecare zi închipuindu-ți că mâine, când n-o să mai fii atât de aglomerat, când copiii o să fie puțin mai mari, când vei trece de faza asta și problema care îți stă pe creier se va fi rezolvat, îți vei îngădui să fii efectiv prezent în ziua pe care o întâmpini. Iluzia e că ești întotdeauna la un pas de libertate. Nu cu un pas în afară, ci cu un pas înăuntru. Cu un pas mai aproape de a înțelege că asta e tot și că e mai mult decât suficient.

ZIUA 148

Dragostea introduce cea mai înaltă frecvență în ecuație, așa că, atunci când e prezentă, e transformatoare. Ca o ușă care se întredeschide, lăsând o rază de lumină să pătrundă într-o cameră întunecată, odată ce apare dragostea, frica începe să se dizolve. Dacă ai nevoie de schimbare, ai nevoie de dragoste, pentru că dragostea în sine va schimba tot ce trebuie să fie înmuiat, ușurat și reorientat.

ZIUA 149

Să te privești cu iubire nu înseamnă să-ți treci cu vederea imperfecțiunile, lacunele din ființa ta, felul în care trebuie să te repari pe dinăuntru și să evoluezi. Înseamnă să crezi că ești capabil de vindecare, că ești suficient de puternic ca să mergi mai departe; nu doar să ajungi la capătul încă unei zile sau al încă unei săptămâni, ci să faci un salt în direcția dorințelor tale. Să știi că poți avea încredere în propria-ți statornicie, că poți să-ți înduri furtunile, că poți să parcurgi cu forțe proprii tot restul vieții tale.

ZIUA 150

Atunci când dorințele noastre nu sunt exprimate direct, ele tind să se manifeste în moduri subconștiente, nepotrivite și insidioase. Ceea ce se află înăuntru are nevoie să iasă afară, iar când acele dorințe ajung în mâini nerăbdătoare, mintea noastră are șansa să găsească modul cel mai sănătos de a îndeplini acele nevoi extrem de profunde.

ZIUA 151

Curajul cu care ești dispus să-ți identifici neajunsurile și să dai nume greșelilor tale și să încerci să te înalți deasupra lor îți va defini marginile inimii și profunzimea sufletului. Nu dacă ai ales vreodată un drum greșit, ci dacă ai fost sau nu dispus să-ți regăsești drumul înapoi spre calea cea dreaptă.

ZIUA 152

Dacă ai putea să faci o listă cu toate lucrurile din cauza cărora te-ai simțit îngrijorat vreodată, cu toate lucrurile peste care ai crezut că n-o să treci niciodată, cu toate răspunsurile pe care ai crezut că n-o să le găsești niciodată, cu toate fricile despre care ai crezut că îți vor aduce sfârșitul, ți-ai da seama că absolut toate au trecut. În ciuda îndoielilor tale și în ciuda neîncrederii tale, ai mers mai departe. Pe măsură ce trece timpul, vei începe să vezi magia din acest proces. Vei începe să înțelegi de ce lucrurile au trebuit să se desfășoare întocmai așa cum au făcut-o. Îți vei da seama că, dacă n-ai fi avut exact experiențele pe care le-ai avut, exact așa cum le-ai avut, ai fi ratat învățămintele, instrumentele și cunoștințele esențiale grație cărora ai devenit persoana care ești azi, persoana care va merge mai departe. Când privești în urmă la trecut, vezi scopul pentru care s-a întâmplat totul, indiferent de răsturnările de situație care te-au adus acolo.

ZIUA 153

Nu, nu e comod să-ți croiești singur cale prin lumea asta. Da, e mai simplu să urmezi calea bătătorită, calea sigură și clară. Dar e mult mai puțin comod să trăiești știind că erai menit pentru ceva mai mult, că ești aici pentru ceva important, ceva pentru care viața te-a pregătit, care te așteaptă să alegi. Când va veni momentul, învață să trăiești dincolo de așteptările pe care le-ai avut odată de la tine însuți. Ai încredere. Să crezi în tine înainte s-o facă oricine altcineva, pentru că, de fapt, consecvența cu care acționezi pentru a-ți pune în practică viziunile este cea care le permite să se transforme din idei în realități pe care le vede toată lumea.

ZIUA 154

Să pivotezi cu adevărat în viață nu înseamnă să treci de la o cale externă la alta, ci să încetezi să mai navighezi numai pe baza planurilor care ți-au fost date de-a lungul anilor. Nu înseamnă să te întorci într-o direcție nouă, ci mai întâi să te îndrepți spre interior, să înveți cum să-ți auzi propriile instrucțiuni, clipă de clipă. Înseamnă să înveți cum să ai încredere în tine, cum să asculți. Înseamnă să-ți trăiești viața cu o integritate mai profundă. Nu înseamnă să-ți reconstruiești identitatea cu piese pe care lumea le-ar putea considera mai acceptabile, ci să demontezi ideea că trebuie să încapi într-un șablon.

ZIUA 155

Este datoria ta să vezi ce e mai bun în tine, pentru că aceia care își conștientizează propria iubire, care cred în propria persoană, sunt cei care trec prin viață altfel. Sunt mai blânzi și mai integri. Iartă mai ușor, acceptă mai ușor, sunt mai dispuși să învețe, să empatizeze și să-și găsească forța. Bunătatea care crezi că îi lipsește lumii este probabil echivalentă cu un nivel de iubire care zace latent în tine. Descoperă-l! Eliberează-l!

ZIUA 156

Urmărește viziunea care ți se pare că are cel mai mult sens și merită cel mai mult osteneala. Nu viziunea pe care lumea încearcă să o suprapună peste psihicul tău, cu toate farmecele și emblemele unei vieți bine trăite: oameni care acționează automat, așteptându-se și presupunând că bucuria va reuși, cumva, să-i găsească pe parcurs. Proiectează-ți viața așa cum vrei să fie, după standardele tale, după liniștea ta interioară. În loc să-ți bazezi deciziile pe felul cum par lucrurile să fie, bazează-ți-le pe cum te fac să te simți.

ZIUA 157

Tot ce îți este sortit încă te așteaptă. Chiar dacă ai dat greș în trecut, chiar dacă te simți atât de împotmolit, încât nu-ți poți închipui cum o să mai reziști măcar o zi. Chiar dacă ai ratat toate ocaziile care ți-au fost date, dacă nu crezi în tine, dacă ți-e teamă, dacă nu știi sigur cum se vor rezolva lucrurile și chiar dacă nimeni altcineva nu ar înțelege. Încă ai în tine potențialul a tot ceea ce ți-ai dorit vreodată să fii. Niciodată nu e prea târziu.

ZIUA 158

Portalul spre viața ta viitoare este deseori unul subtil. Este intuiția blândă că există o călătorie care trebuie făcută, un loc care trebuie văzut, o experiență care trebuie avută, o persoană care te așteaptă de cealaltă parte. Te simți rătăcit, când ai trecut pe lângă prea multe astfel de porți, dar întotdeauna vor mai fi și altele. Întotdeauna vor exista experiențe frumoase care te vor aștepta să le alegi din toată inima.

ZIUA 159

Evoluția personală se găsește în răspunsuri. Vindecarea se găsește în cine alegi să devii, indiferent ce ai făcut sau ce s-a întâmplat în trecut. Când cauți lecția, găsești partea bună a ei. Când înveți lecția, descoperi scopul văii dinaintea culmii. Începi să înțelegi că viața nu constă în ce acumulezi sau realizezi, ci în cine devii între timp, cât de treaz poți fi în timpul zilei, înainte ca aceasta să treacă pe lângă tine, cât de mult poți să crezi în miracolele nevăzute din tine, care te așteaptă să le dai drumul în lume.

ZIUA 160

Scopul nu este o singură acțiune, ci un mod de a trece prin lume astfel încât să ai siguranța că însuflețești cu un pic mai multă iubire decât înainte tot ce atingi. Este un fel de a fi care îți dă o privire mai blândă, o capacitate de a vedea un pic mai mult potențial, un pic mai multă speranță, un pic mai multe posibilități decât ceilalți. Nu este un singur lucru pe care îl faci, ci un fel în care devii. O persoană care alegi să fii.

ZIUA 161

Când ți se prezintă o idee nouă care îți sfidează limitările pe care singur ți le impui, sper că nu vei lupta să le păstrezi. Sper că nu vei consuma și mai multă energie subliniind de ce nu poți, când ai putea s-o consumi imaginându-ți cum ai putea. Sper că vei învăța să gândești dincolo de parametrii lucrurilor care ai crezut că sunt posibile, sper că vei putea să-i spui vieții care poate să fie scopul final și sper că vei putea să asculți, când viața îți va arăta cum să ajungi acolo.

ZIUA 162

Persoana care ești de fapt nu este cea care iese la iveală vinerea. Nu persoana din CV-ul tău. Nu persoana care cred alții că ești. Tu ești persoana care se trezește dimineața, parcurge ziua și ajunge la capătul ei. Tu ești persoana care plânge de durere și iubește cu toată speranța pe care o mai ai în tine. Tu ești persoana care visează, încearcă, greșește și se întoarce. Ești mult mai mult decât pari să fii. Ești mult mai mult decât ar putea vedea oricine care se ia după aparențe.

ZIUA 163

Vocea ta interioară care are mereu ceva de comentat fie o să blocheze binecuvântările, fie o să le lase să pătrundă înăuntru. Schimbă felul în care gândești și vorbești despre ce vine spre tine, despre ce primești, și vei vedea că strălucirea lucrurilor depinde deseori de cât de multă atenție le acorzi. Miracolul este încă în desfășurare, indiferent că îți dai seama de asta sau nu.

ZIUA 164

Expansiunea durabilă în afară necesită o cultivare constantă în interior. Amintește-ți de acest lucru, când simți o nevoie mai mare decât oricând de odihnă și liniștire. Cel mai probabil, asta se întâmplă pentru că și tu evoluezi și îți întinzi aripile în feluri fără precedent.

ZIUA 165

De fapt, există un singur principiu îndrumător, un singur lucru pe care trebuie să-l știi, ca să treci prin tot restul vieții. Oricare ar fi lucrul față de care te simți cel mai atras, acela este următorul lucru care trebuie să se întâmple. Nu-ți face griji cum se vor potrivi toate sau unde te va duce mai exact. Consecvența este tonicul care îți transformă viața într-un vis creat doar de tine.

ZIUA 166

Există atât de multă forță în liniște! În a-ți îngădui să te dezvolți și să înflorești fără ca vreo energie suplimentară să te influențeze într-o direcție sau alta, fără ca vreo altă lumină să-ți acapareze atenția și să te facă să întorci spatele lucrurilor asupra cărora trebuie să te concentrezi. Există atât de multă forță în ceea ce nu spui, în ceea ce alegi să ții pentru tine!

ZIUA 167

Atunci când lucrezi la a deveni persoana care vrei să fii, ceea ce este menit să fie al tău te va găsi. Se întâmplă foarte frecvent să te uiți la viață și să identifici toate lucrurile care crezi că îți lipsesc, tot ce ți-ai dori să ajungi să fii. Rareori te întrebi dacă ești deja genul de persoană care nu doar că ar face față lucrurilor pe care le ceri, ci care le-ar și accepta cu dragă inimă, le-ar savura în întregime. Ceea ce ceri nu este o persoană, o circumstanță sau un lucru anume, ci o stare afectivă: un nivel al trăirilor pe care nu l-ai mai atins până acum. Asta nu ți se întâmplă când sosește ceva; ci sosește ceva abia după ce ți-ai săpat deja profunzimea respectivă în tine. Abia atunci începe lumea din jurul tău să o oglindească.

ZIUA 168

Poți să-ți închipui cum ar arăta zilele tale dacă ai înceta să mai faci toate lucrurile pe care crezi că trebuie să le faci ca să fii cool și ai începe să te oferi cu totul lucrurilor care te fac să te simți viu, care te fac să simți că așa ești tu cu adevărat? Îți spun eu: vei căpăta o viață pe care o vei simți construită dinăuntru spre afară, visul tău personal devenit realitate, spre deosebire de o viață în care te simți ca un străin plutind în derivă, dar care încă face totul din inerție, și în care te întrebi de ce nu-ți simți inima plină, când ceilalți par să te aprobe cu totul și să-ți aducă atâtea laude. Adevărul amuzant este că, indiferent cum alegi să-ți trăiești viața, vor exista oameni care vor rezona cu ea și oameni care nu vor intra în rezonanță cu felul tău de a trăi. Diferența este că, atunci când viața ta vine dintr-un loc autentic, începi să atragi oamenii, locurile și experiențele pe care ți le dorești de fapt, nu pe cele pe care crezi că *trebuie* să ți le dorești.

ZIUA 169

Uneori, perturbările de la suprafața vieții sunt ca vălurelele de pe luciul apelor adânci, lăsând să se ghicească golurile nevăzute ale pământului de dedesubt. Cu multă vreme în urmă, ai lăsat deoparte un vis care încă trăiește în tine și care nu te va lăsa să te integrezi pe deplin într-o viață care nu este conformă acestuia. În sinea ta, știi că există mai mult, chiar dacă nu ai nici cea mai vagă idee cum ai putea ajunge să descoperi acel „mai mult". Nu poți să faci lucrurile să meargă fiindcă în tine există o parte care nu vrea asta. Există o parte care încearcă să se deplaseze în altă direcție. Ceea ce la suprafață poate semăna cu un șir de eșecuri este deseori sistemul nostru de navigație interior, cel care ne dă viață, de fapt, și care ne conduce spre cea mai importantă experiență a vieții noastre.

ZIUA 170

Cum încetezi în sfârșit să-ți mai faci griji? Atunci când înțelegi că versiunea ta capabilă să gestioneze orice situație cu care te-ai putea confrunta în viața ta se va naște tocmai în clipa în care apare situația respectivă. Oriunde te-ar duce drumul sau oriunde te-ai duce tu, versiunea ta de care vei avea nevoie în clipele acelea va ieși la iveală exact atunci când vei avea nevoie de ea, cu nici o clipă mai devreme. Nu le poți cere tuturor părților din tine să existe în același timp. E nevoie de versiuni diferite ale tale pentru aspecte diferite ale vieții. Găsește-ți liniștea în faptul că știi că ești alcătuit din mai multe lucruri, iar între straturile persoanei care ești, atât cele vizibile, cât și cele invizibile, există o forță egală sau mai puternică decât orice s-ar putea să fii nevoit să înfrunți.

ZIUA 171

În nemișcare întâlnești adevărul incontestabil. De-asta atâția dintre noi ne aglomerăm și ne distragem atenția și dăm mai tare volumul zgomotului din jurul nostru, ca să nu fim nevoiți să acceptăm ceea ce știm deja. Când simți o anumită rezistență față de a lua lucrurile mai încet, întreabă-te ce nu vrei să vezi. Înțelegerea acelui lucru este cea care te va elibera.

ZIUA 172

Dacă ești extrem de convins că un lucru pare în neregulă, nu-l face. Chiar dacă o să dezamăgești pe cineva. Chiar dacă o să întrerupi traiectoria pe care credeai că trebuie să te afli. Chiar dacă o să te sperie. Chiar dacă o să pună la îndoială tot ce credeai că știi. Dacă ești extrem de convins că un lucru pare în neregulă, nu-l face, pentru că, într-o bună zi, o să privești în urmă și o să-ți dai seama că există o diferență între frică și intuiție. Cu una poți discuta cu argumente, pe când cealaltă stă ferm pe poziții. Când găsești acea fermitate în tine, respect-o. Este un ghid care vine din interior și de dincolo de tine.

ZIUA 173

Nu există nici măcar un lucru care să te rețină de la propria-ți viață, așa cum o face trăitul în mintea altora. Când funcționezi pe baza convingerii inconștiente că să trăiești iubirea înseamnă s-o câștigi de la alții, exiști ca să-ți construiești o imagine a persoanei care ești în locul realității persoanei care ai putea să fii. Te vindeci de acest lucru când ajungi să înțelegi că nu poți controla cu adevărat cum ești văzut, ci poți doar să proiectezi. Să presupui. Ceea ce îți imaginezi că văd ceilalți este mai revelator pentru psihologia ta subconștientă decât orice percepție exterioară. Când vei înțelege acest lucru, vei deschide calea înțelepciunii cu privire la cine vrei să fii. În loc să încerci să-i faci pe alți oameni să te vadă într-un anume fel, cere-ți să *devii cu adevărat așa*, în timp real. Asta e diferența dintre a atinge în treacăt suprafața vieții și a plonja cu totul în ea.

ZIUA 174

Dacă ești consecvent în felul în care îți oferi gânduri iubitoare, începi să-ți formezi un sanctuar în jurul tău. Începi să devii propriul tău refugiu. Începi să-ți construiești un sistem de convingeri înrădăcinat în propria-ți certitudine. Lumea și părerile ei devin tot mai puțin convingătoare, pe măsură ce fundația ta se ridică independent de felul în care ești perceput, de felul în care ești asimilat și de felul în care ți se răspunde. Începi să înțelegi că experiența propriei persoane este un lucru suveran; nu se bazează pe cât de mult poți fi afirmat sau apreciat. Astfel, începi să-ți formezi un zid ca o armură în jurul tău; nu unul care nu lasă iubirea să pătrundă, ci unul care discerne ceea ce e adevărat, ceea ce merită osteneala și ceea ce are voie să pătrundă în interior.

ZIUA 175

A deveni tu însuți este o muncă pentru suflet. Înseamnă să te întinzi după cele mai adânci părți ale tale și să le aduci la lumină. Înseamnă să-ți pui întrebările cele mai grele până când ajungi la răspunsurile cele mai adevărate. Înseamnă să lași deoparte unele dintre mecanismele de adaptare care nu vrei să mai facă parte din tine și să fii consecvent cu cele pe care le vrei. Înseamnă să te ții de cuvânt în primul rând față de tine. Înseamnă să înveți să-ți accepți părțile cele mai blânde și mai frumoase. Înseamnă să te regăsești și să-ți dezvolți acel sine în exterior. Înseamnă să-ți iei spiritul și să-i dai o formă.

ZIUA 176

Da, lucrurile se pot schimba, deseori mai iute decât îți dai seama și în feluri mai bune decât ți-ai putea imagina vreodată. Trebuie să găsești curajul să te simți incomod, să procesezi și să înfrunți anumite lucruri. Mai important, însă, trebuie să înțelegi limpede că viața poate fi extrem de diferită de la un capitol la altul. Vei avea și alte șanse să fii așa cum ți-ai dorit mereu, să trăiești ceea ce ți-ai dorit mereu. Lucrurile chiar se vor schimba, indiferent dacă ai sau nu încredere în ele. Există puține alte garanții.

ZIUA 177

Una dintre caracteristicile unui destin măreț este că lucrurile nu funcționează pentru tine din prima. Există întârzieri și momente neașteptate de liniște. Planurile pe care le-ai avut pentru viața ta se destramă și ești chemat să concepi o nouă viziune, una mai importantă decât ai avut capacitatea de a-ți închipui de la început. Aceste perioade de odihnă sunt de fapt modul în care viața îți dă ocazia să lucrezi cu tine, să investești în cine vrei să fii. Să te vindeci, să te eliberezi de anumite lucruri. Aceste perioade nu trebuie doar să fie tolerate sau așteptate să treacă, ci folosite. Sunt daruri tăcute, care te vor conduce la calea pe care erai menit să te afli.

ZIUA 178

Cum te vindeci când nu poți să te desprinzi de ceea ce îți provoacă durere? Înveți să trasezi limite. Înveți că niciunul dintre noi nu se poate izola complet de durerea lumii, de alte inimi frânte, de stresul inevitabil. Înveți că nu despre asta a fost, de fapt, călătoria; e vorba doar să te călești dinăuntru spre exterior, să-ți antrenezi mintea să fie mai conștientă de ceea ce contemplă și să acționeze nu din compulsie sau obligație, ci dintr-o alegere autentică: din dorința de autoconservare și din iubire de sine. Privești înăuntru la părțile din tine pe care le vezi în cei care te deranjează cel mai tare și lucrezi la vindecarea acelor părți. Devii mai priceput la comunicarea nevoilor tale. Faci schimbările care trebuie să se producă în viața ta și apoi observi ce alină ușor tensiunea. Observi că situația nu s-a ușurat, dar tu, da. Ai schimbat clipa pe care o trăiești.

ZIUA 179

Bătălia este pe jumătate câștigată când ajungi în punctul în care chiar crezi că meriți lucruri bune. Când înveți să-ți iei în considerare toate avantajele și calitățile, la fel de des pe cât te gândești la neajunsurile tale. Când începi să vezi că meriți să te simți bine doar fiindcă ești o ființă umană care își dă silința, fiindcă viața nu s-a limitat niciodată doar la a te întinde dincolo de zonele de confort anterioare, ci are rolul să te învețe să-ți creezi un cămin după ce ai ajuns acolo. Tu, mai mult ca oricine, trebuie să-ți dorești ce e mai bine pentru tine. De aici începe totul.

ZIUA 180

Să fii neclintit nu înseamnă să fii liniar în propriile experiențe de viață, ci să te întorci continuu la lucrurile care te fac să te simți în largul tău, în armonie cu valorile tale și înflăcărat de posibilități. Aceste lucruri care par să te trezească din exterior sunt de fapt părți din tine care îți sunt arătate în timp real. Lumea întreagă e ca o pictură cu cerneală stropită în forme fără sens, fără margini clare, curgând și contopindu-se în feluri imprevizibile. Ce contează nu e ce tablou pictezi, ci ce vezi în imagine.

ZIUA 181

Poate că primești a doua șansă. Poate că primești încă o ocazie să ștergi tabla și să o iei de la capăt. Poate că a doua parte a vieții tale începe după criza asta și poate că într-o bună zi o să vezi scopul din toate. Poate că după ce toate astea s-au sfârșit și poți din nou să respiri normal, nu o să mai iei de-a gata orice oră liniștită de care ai parte. Poate că acum înveți ceva ce nu poate fi cunoscut decât așa. Poate chiar există un scop în ceea ce se întâmplă și poate că o să vezi asta limpede în curând.

ZIUA 182

Orice nu e reciproc e doar o energie inegală. Nu e vorba de cine merită mai mult decât cine, ce trăsături, ce bagaj sau ce calități te urcă sau te coboară în clasament, te așază sau te scot din categoria în care ești iubit sau părăsit. Totul se rezumă la faptul că există tendințe nearmonizate, la faptul că treci prin lume într-un mod care nu corespunde celui în care trece altcineva sau altceva. Asta nu înseamnă că oricare dintre râurile voastre curge într-o direcție greșită, ci că, uneori, ideea de a sări pe calea altcuiva poate să devină o fantezie escapistă: o idee despre cum poți să te îndepărtezi de inevitabilitatea propriei munci cu tine însuți. Așa ceva e inutil, firește, pentru că lucrurile de care ne agățăm în efortul de a ne evita demonii sunt deseori tocmai cele care ne aduc direct în brațele lor. Dă-le drumul! Ești atașat de ceva care nu te va aduce niciodată pe deplin acolo unde ești menit să fii.

ZIUA 183

Dragostea ta nu a fost irosită pe cei care nu te-au putut iubi la rândul lor. Oricât de dureroasă, respingerea nu e un semn al incapacității tale de a crea legături. Capacitatea ta de a iubi se consolidează cu exercițiu, cu timpul, cu disponibilitatea ta clară de a oferi iubire chiar și celor mai puțin dornici s-o primească. Atunci, călătoria ta devine una a discernământului. Nu mai contează cum iubești, ci pe cine.

ZIUA 184

E în regulă să dezgropi semințele pe care le-ai sădit, când îți dai seama că din grădina ta nu crește ce trebuie să crească. E în regulă să începi din nou. E în regulă să gândești altfel, să vrei altceva, să te deplasezi altfel prin lumea asta. Călătoria ta este definită de felul în care îți spui povestea și de cât de dispus ești să spui una nouă, când va veni momentul.

ZIUA 185

Dacă ești captiv într-un tipar, dacă ai impresia că lupți cu un curent care te tot aduce înapoi la mal, oricât de tare ai încerca să ajungi pe celălalt țărm, atunci oprește-te. Privește în urmă la lucrurile de care fugi și analizează-le. Acceptă-le, fie și o singură clipă. Evaluează și pune la îndoială. Probabil nu de forță duci lipsă, ci de strategie. Uneori, când alergi și te tot lovești de zid, nu înseamnă că trebuie să fii suficient de puternic cât să treci prin el, ci suficient de înțelept încât să vezi că există și altă cale. Uneori, ți se cere să găsești o cale mai ușoară de a fi.

ZIUA 186

Creierul tău lucrează împotriva ta în feluri de care nu îți dai seama. Compulsia de a repeta te face să-ți dorești disconfortul familiar. Te concentrezi disproporționat pe lucrurile negative fiindcă ți se pare că sunt o amenințare potențială mai clară. Ești o ființă în evoluție care încearcă să funcționeze cu piesele unei mașinării dezvoltate pentru cel mai brut fel de supraviețuire. Evoluția ta personală este produsul asistării la acele impulsuri și al alegerii de a face altfel, iar și iar, până când îți intră în instinct, până când îți reconectezi legăturile. Când trăiești dintr-un spațiu al confortului imediat, îți refuzi ceea ce este infinit frumos: ceea ce există dincolo de locul unde par să se afle limitele tale.

ZIUA 187

Nu există două iubiri care să se repete, fiindcă reacția chimică dintre suflete, contopirea unor mici universuri, creează o lume proprie, un compus care nu poate fi recreat. Pierderea acestuia este, fără îndoială, ceva ce merită jelit, dar nici asfințiturile nu pictează cerul de două ori în exact aceleași nuanțe. Există oportunități care vor sosi la ușa ta de dimineață și care nu se vor întoarce după-amiază. Există momente când vei aduna exact oamenii potriviți, exact la momentul potrivit în viețile tuturor, când vor exista destule fire comune care să vă unească într-o rezonanță colectivă aptă să vă facă să vă simțiți cunoscuți și în siguranță. Există seri când vei râde până la răsăritul lunii și niciodată nu vei mai fi atât de tânăr. Da, iubirea aceea a fost incomparabilă, dar există și alte lucruri splendide. Găsește-le! Lasă-le să te învăluie!

ZIUA 188

Înțelepciunea este produsul cercetării sinelui. Nu al timpului, fiindcă timpul nu e altceva decât spațiu care poate să rămână gol și nefolosit. Nu al experienței, fiindcă o viață pe care nu o evaluezi nu a fost interiorizată pe deplin, nici înțeleasă mai în profunzime. Înțelepciunea este produsul adresării întrebărilor dificile, dar și a celor simple. Este acolo unde cunoașterea noastră cea mai blândă, ca de copil, se întâlnește cu partea adultă din noi: aspectele noastre care sunt dispuse să privească viața în ansamblul ei și să-și aducă aminte de ceea ce contează cu adevărat, de lucrurile în care merită cu adevărat să ne investim energia.

ZIUA 189

Părțile tale scânteietoare vor fi cele mai vulnerabile. Elementele din tine care sunt extrem de ușoare și de pline de speranță sunt cele în jurul cărora îți vei dori cel mai mult să-ți încleștezi mâinile și să le aperi. Ceea ce s-ar putea să nu-ți dai seama e că acestea sunt și cele mai impenetrabile. Ceea ce nu se poate îndoi se poate rupe când aplici presiune, dar ceea ce clocotește efervescent în tine, ceea ce curge fluid și înfloritor dinăuntrul tău, nu te părăsește niciodată. Are capacitatea să absoarbă șocurile și să se reancoreze în propria-i cunoaștere. Nu are nevoie să combată criticile, nu are nevoie nici măcar să reacționeze, știind că nu există nicio forță în exteriorul său care să poată să-l micșoreze. Nu există nimic care să-l poată amenința cu adevărat, doar indisponibilitatea ta de a-l lăsa pur și simplu să fie.

ZIUA 190

Nu poți să forțezi vindecarea. Poți doar să ai intenția vindecării, iar apoi să-i îngădui să se desfășoare. În același fel în care fiecare strop dintr-o ploaie trebuie să-și găsească locul pe pământ, fiecare senzație din corpul tău trebuie să fie procesată și eliberată pe deplin. Asta n-o să se întâmple când vrei tu. O să revină în valuri când ai impresia că apele sunt liniștite. Nu renunți la o experiență, o persoană sau un loc, ci la toate lucrurile care ai presupus că vei fi, la toate lucrurile în care ai transformat pierderea în raport cu tine, la toate sentimentele care trebuie să se desfășoare încet ca să nu te copleșească. Asta necesită timp, așadar acordă-ți-l. Ce câștigi din acest proces depășește cu mult orice crezi că pierzi dacă îți găsești un refugiu tăcut.

ZIUA 191

Uneori, cel mai puternic lucru din lume este să păşeşti uşor mai departe când toată lumea îţi cere să te propteşti bine pe picioare şi să reziști mişcării spre înainte, să ignori lucrurile mărunte care te înseninează şi te fac să simţi ceva, în favoarea unor lucruri mai serioase şi mai grave. Uneori, cel mai puternic lucru din lume este să-ţi păstrezi speranţa, spiritul sălbatic, într-o lume care vrea să-l stingă. Uneori, scopul tău în lumea asta nu e ceva ce faci, ci persoana care devii. Persoana care alegi să fii.

ZIUA 192

Rezistența se simte de parcă ai vrea să te îndepărtezi de ceva, dar uneori va fi un semn că ești chemat spre acel lucru mai puternic decât oricând. Când este un *nu* hotărât, te simți limpede, neutru, detașat, dar când ceva te atrage într-o asemenea măsură, te îndepărtezi pentru că ți-e teamă să nu-ți pierzi controlul, să nu te pierzi pe tine însuți în acel lucru. Uneori, lucrurile în privința cărora simți cea mai mare tensiune nu sunt cele pe care încerci să le îndepărtezi, ci cele pe care te întinzi să le aduci mai aproape. Ceea ce contează îndeajuns încât să te sperie puțin este ceea ce îți dorești de fapt cu adevărat.

ZIUA 193

Lasă noua eră să înceapă. Oferă-ți șansa să încerci lucruri noi, să experimentezi, să te întrebi dacă poate ai greșit cumva. Îngăduie-ți să contrazici versiunile mai vechi ale tale, pe care le-ai lăsat în urmă când te-ai maturizat. Nu-ți cere scuze fiindcă te-ai răzgândit, nu-ți lăsa orgoliul să te micșoreze și să te tragă înapoi. Oferă-ți șansa să faci lucrurile pe care ți le-ai dorit întotdeauna, să devii genul de persoană pe care ai admirat-o mereu. Nu, călătoria nu e mereu lipsită de obstacole, dar există o pace anume pe care o găsești în tine când ești pe cale să îmbrățișezi un standard mai adaptat nevoilor tale.

ZIUA 194

Ești un câmp de contradicții, o constelație de experiențe dureroase și sublime, precum și toate durerile persistente și posibilitățile strălucitoare dintre ele. Poate vrei să te definești după componentele cele mai ușor de cunoscut, după conceptul de sine cel mai curat și mai clar, dar călătoria adevăratei realizări de sine este să-ți accepți cu drag juxtapunerile. Înseamnă să le compari unele cu altele și să înțelegi că nu e mereu comod să te gândești la aspectele tale care se completează și se contrazic reciproc, la piesele care nu se potrivesc, care nu au sens; dar numai când te împaci cu ele, reușești să devii versiunea ta completă. Așa îți eliberezi întreaga viață.

ZIUA 195

Când îi judeci pe ceilalți, nu le limitezi potențialul, ci nu faci decât să ridici ștacheta așteptărilor din jurul potențialului tău. Ideea e că judecata, deși pare să fie îndreptată spre exterior, are de fapt loc în interior. Îți creezi propriile reguli legate de lucrurile pe care le consideri sau nu acceptabile, iar apoi tot tu trebuie să le respecți. Cu cât petreci mai mult timp căutând motive să invalidezi călătoria altcuiva, cu atât mai mult îți amâni propriul progres, propria evoluție personală. Vindecarea înseamnă să ieși de sub greutatea propriei dezaprobări de sine. Înseamnă să analizezi felurile în care ai legat convingerile limitative din jurul concepțiilor tale despre oamenii din jurul tău și să recunoști cât de des imaginea pe care ți-ai făcut-o despre ei a fost o proiecție a unor lucruri din interiorul tău, pe care nu le conștientizai. Când judeci, ajungi să te pedepsești pe tine însuți mai mult decât pe oricine sau orice altceva.

ZIUA 196

E nevoie de multă îndrăzneală ca să fii cine ești. E nevoie de mult curaj ca să arăți cine ești cu adevărat în fața lumii și să nu te deranjeze că nu vei fi acceptat de toată lumea, că nu vei fi văzut. E nevoie de multă încredere în tine ca să nu te mai adaptezi la curenții care vin și se duc, ci să stai ferm pe poziții așa cum știi că ești. E nevoie de mult și contează mult, întrucât conceptul tău de sine este baza fiecărei experiențe pe care o ai de-a lungul vieții. Este filtrul prin care ajungi să le știi pe toate. Când stai ferm pe poziții în adevărul tău, e posibil să pierzi aprobarea unora, dar ce vei câștiga în schimb? Ceva imposibil de măsurat. Infinit. Despre asta a fost vorba mereu.

ZIUA 197

Privește-te în ochi și spune-ți: *ești bine*. Ești bine nu fiindcă totul e perfect sau a mers conform planului. Ești bine nu fiindcă te adoră toți oamenii de pe pământ și nu ai suferit nici cât negru sub unghie în viața asta. Ești bine nu fiindcă știi sigur ce te așteaptă în fiecare oră din viitor. Ești bine în ciuda tuturor motivelor pentru care n-ar trebui să fii. Încă ești în picioare. Încă ești aici, încă îți domolești furtunile interioare, încă alergi după răspunsuri și încă încerci, chiar dacă, pentru tine, „a încerca" nu arată decât ca a fi dispus să mai treci peste încă o noapte.

ZIUA 198

Într-o bună zi, o să-ți vezi propria forță. O să începi să-ți dai seama că lucrurile care te apăsau odată pe toți nervii din corp sunt capabile să treacă prin tine puțin mai ușor. O să treci prin lucrurile de care te temeai odată cel mai tare și o să ieși la liman și o să fii bine. O să-ți dai seama că, prin lucrurile pe care le înfrunți, îți găsești curajul cel mai profund și ajungi să-l păstrezi tot restul vieții.

ZIUA 199

Energia ta se va întoarce; dragostea ta de viață se va revărsa iarăși din tine în toate felurile mărunte. Nu ești făcut să te afli pentru totdeauna într-o expirare, într-o expansiune, în flux. Există perioade în care ești menit să absorbi ce e în jur, să te contracți și să te cureți, să fii în reflux și să înveți ceva vital din toate aceste tranziții. Când începi să te vezi ca pe o ființă organică, poți să-ți acorzi mai multă bunăvoință prin anotimpurile tale naturale. Nu trebuie să înfloreşti tot timpul, iar asta e tocmai ceea ce face înflorirea atât de deosebită și de sacră, atunci când se întâmplă în cele din urmă.

ZIUA 200

Nu lăsa speranța să ți se stingă cu timpul. Indiferent ce ți-ar lua lumea asta, n-o lăsa să-ți ia credința că e posibilă și altă experiență, că într-o bună zi va începe un alt capitol, că din ruine se poate ivi o viață nouă. Dacă există un lucru de care trebuie să te agăți, doar acesta este: că schimbarea nu e posibilă, ci inevitabilă. Lucrurile pot să fie altfel, mai bune decât au fost vreodată.

ZIUA 201

Ai atât de multe lucruri înăuntrul tău! Știu că te simți stors de puteri, de parcă ai fi ajuns la capăt de drum. Ești doar la capătul experienței de a fi această versiune anume a ta. Ai făcut tot ce ți-a stat în putință și acum ești gata pentru următoarea fază a evoluției tale. Ești gata să te transformi într-o cu totul altă persoană și o să descoperi elemente din tine întrețesute foarte adânc în ființa ta, elemente cărora nu te așteptai să le dai viață. Acordă-ți spațiu și timp. Există miracole noi care îți cer să răsară din durere.

ZIUA 202

Poate că te definești după luptele tale, dar alții te definesc după sufletul tău. Poate că nu ești în stare să vezi dincolo de fricile referitoare la propria persoană, dar alții văd lucrurile frumoase pe care le aduci în lume, felul în care râzi și ești alături de cei dragi, și toată lejeritatea ta. Alții îți văd darurile, talentele și bunătatea. Uneori, trebuie să înveți să te vezi și tu însuți cu bunăvoința cuiva care nu evaluează atât de critic dacă meriți sau nu să fii iubit. Ești iubire pură. Las-o să iasă la iveală, las-o să fie întâmpinată, luată și oferită înapoi înzecit.

ZIUA 203

După toate lucrurile prin care te-a făcut lumea să treci, încă ești aici, încă îți ții visurile la lumină. Încă ești aici, cerând vindecare și schimbare. Încă ești aici, chiar dacă nu ți-a mai rămas decât un strop de speranță. Încă ești aici, pentru că, după toate prin câte te-a făcut lumea să treci, nu s-a stins focul dinăuntrul tău. Nu ți s-a luat puterea de a te întreba dacă ar fi posibilă și altă cale. Iar acest lucru te va purta până la capăt, pe malul celălalt.

ZIUA 204

Vei învăța cum să-ți pui în practică propria liniște. Vei învăța care bătălii merită purtate și care nu. Vei învăța cum să-ți auzi gândurile intruzive și să nu le crezi. Vei învăța cum să înfrunți o provocare și să nu presupui că vei da greș, ci să încerci cu adevărat. Vei învăța că lucrurile nu se îmbunătățesc pe nesimțite, de la sine, ci după o practică îndelungată. Lucrurile nu devin mai ușoare, ci tu devii mai rezilient. Devii mai dispus să încerci. Devii mai priceput la a te întoarce în centrul tău și a încerca din nou.

ZIUA 205

Când ești cuprins de furie, nu spune nimic. Când ești inspirat, fugi către ceea ce te luminează pe dinăuntru. Când ești îndrăgostit, savurează și împărtășește sentimentul și strigă-l în gura mare. Poate crezi că numai gândurile și sentimentele tale dictează și stabilesc climatul sufletului tău – de fapt, acțiunile inițiate de acele gânduri și sentimente sunt cele care ajung să-ți formeze realitatea. Învață să răspunzi inteligent la ce îți cer emoțiile, înainte să devină haotice, zgomotoase și aparent scăpate de sub control.

ZIUA 206

Învață să nu complici lucrurile excesiv. Lasă-le să fie așa cum sunt, oamenii să fie așa cum sunt. Uneori, dorința ta de a privi dincolo de experiență nu e chiar un semn de profunzime, ci de scepticism sau de neîncredere. Există momente în viața ta care sunt menite introspecției și evaluării. Există momente când trebuie să te gândești critic la ce și cum vrei să fii. Dar există și momente când trebuie doar să fii prezent în experiențele respective, să iubești și să râzi și să nu te îngrijorezi cu privire la direcția unde te vor conduce toate sau cu privire la ce ratezi. Uneori, adevăratul rafinament este abilitatea de a fi prezent, și atât, de a lăsa restul lucrurilor să fie, și atât.

ZIUA 207

Oamenii potriviți te conduc înapoi la tine. Îți reamintesc de toate elementele din tine care s-au pierdut de-a lungul anilor. Oamenii potriviți te vor transforma în persoana care ți-ai dorit mereu să fii: persoana pe care ai ținut-o tăcută în tine în tot acest timp. Oamenii potriviți te vor încuraja și te vor inspira, deseori fără să rostească măcar un cuvânt. Prezența sinelui lor autentic trezește ceva atât de asemănător din tine, încât simți că nu ai de ales decât să te ridici și să lași lucrul acela să înflorească. Oamenii potriviți te învață nu prin ceea ce îți spun, ci pur și simplu prin faptul că sunt cine sunt.

ZIUA 208

Fie vezi finaluri, fie le consideri noi începuturi. Fie constați că trăiești zilele la care tu, cel din tinerețe, ai visat odată, fie încă aștepți ceva mai mult. Fie vezi o furtună care îți perturbă calea, fie una care îți corectează traiectoria. Orele le vezi fie ca lungi și ingrate, fie vezi viața ca scurtă și prețioasă. Vezi în fața ta fie necunoscutul misterios, fie un tărâm nesfârșit al posibilităților. Există ceea ce trăiești și apoi există povestea pe care ți-o spui despre lucrul respectiv. Cu timpul, acea poveste devine adevărul pe care îl porți cu tine, pe măsură ce toate celelalte detalii se estompează în depărtare. Cu timpul, felul în care scrii povestea stabilește felul în care trăiești realitatea.

ZIUA 209

E un lucru sacru să fii sensibil, să ai sentimente intense și să lași aceste emoții să-ți sudeze cele mai profunde părți din alcătuirea ta. Să fii dispus să deschizi cele mai profunde aspecte interioare ale tale și să le conștientizezi de fiecare dată în feluri noi. E un lucru sacru să accepți părțile din tine care te fac cel mai uman, cel mai sincer și pur. E un lucru sacru să fii în stare să simți o lume prin care mulți doar trec. Nu lăsa pe nimeni să-ți răpească vreodată acest lucru.

ZIUA 210

La fel ca majoritatea dintre noi, ceea ce urmărești cu adevărat este să-ți găsești liniștea în cele mai neînsemnate și simple momente ale zilei. Poți ajunge acolo doar prin exercițiu, iar și iar, abandonând gândurile ispititoare care nu duc altundeva decât la autodistrugere. Poți ajunge acolo doar reaclimatizându-te cu un mod complet nou de a-ți parcurge orele, simțindu-te comod în noua viață pe care ți-ai creat-o din necunoscut. Sfârșitul nu e un loc în care ajungi, ci un mod în care te transformi.

ZIUA 211

Există o inevitabilitate în anumite lucruri din viața ta, anumite lucruri din tine care vor ieși la suprafață indiferent unde te afli, cu cine ești sau ce alte drumuri ai ajuns să-ți alegi. Există pur și simplu lucruri care sunt predestinate, nu fiindcă sunt alese pentru tine, ci fiindcă sunt vii în tine și cer să iasă la lumină.

ZIUA 212

Ești aici ca să evoluezi, nu să achiziționezi sau să acumulezi, nu să fii perceput ca fiind perfect sau să devii cel mai fermecător din lume. Ești aici ca să devii mai profund, să renunți. Să pui lucrurile cap la cap, să oferi împăcare. Să iubești; să iubești. Te rog să-ți amintești asta, când ai senzația că vrei să te agăți cu putere de piesele vieții tale care se potrivesc perfect în structura succesului, a siguranței, a reușitei. Ești un suflet sălbatic într-o formă temporară. Ești aici ca să explorezi și să ai o poveste doar a ta. Nu-ți refuza asta. Nu-ți refuza aventura.

ZIUA 213

Cum ar fi dacă ai învăța să te îndrăgostești de ce este misterios, necunoscut, nelămurit? Cum ar fi dacă, în loc să te temi de răspunsurile pe care nu le ai încă, ai alege ca perspectivă așteptarea de a descoperi ceva foarte profund, foarte frumos, foarte greu de cunoscut? Dacă, de fapt, vrei să experimentezi răspunsurile acelea treptat, unul câte unul? Dacă, de fapt, aștepți să devii genul de persoană care poate să simtă cel mai profund lucrurile care urmează să vină, genul de persoană care chiar e pregătită?

ZIUA 214

Îți vânezi fericirea pentru că te temi că e trecătoare, dar te agăți de durere cu convingerea că va deveni cumva o parte veșnică din viața ta. La baza acestei atitudini stă ideea că stagnarea înseamnă disconfort, când de fapt este pacea ta interioară, la care te întorci mereu, care reapare mereu, indiferent cât de departe cutreieri. Fricile pe care le înfășori în jurul stărilor tale emoționale, care te fac să le rezişti, vin dintr-o neînțelegere fundamentală a persoanei tale și a felului în care ești de fapt. Lasă să te doară și lasă să treacă. Lasă-le să te învețe ceva, atunci când te părăsesc. Iar când te vei trezi din nou în pace, amintește-ți că norii de furtună trec pe cerul care rămâne mereu albastru, chiar și atunci când lumina a dispărut o vreme. Mereu se înseninează. Albastrul se întoarce mereu. Tu te întorci mereu.

ZIUA 215

Călătoria crezi că înseamnă să devii suficient pentru alți oameni, dar de fapt înseamnă să înveți să fii suficient pentru tine însuți. Înseamnă să înveți ce îți trebuie și ce nu, ce te împlinește și ce nu, cine se potrivește cu tine și energia cui nu intră în armonie cu a ta. Ai voie să trasezi limite, să decizi și să stabilești ce ți se potrivește. Nu exiști ca să te adaptezi la nevoile celorlalți. Ești un univers întreg, care îți aparține doar ție.

ZIUA 216

Sper că împingi mereu mai departe limitele a ceea ce ai crezut că e posibil și sper că vei trece dincolo de ele. Sper că lași frica să te conducă la părțile cele mai prețuite, mai sacre și mai importante ale călătoriei tale. Sper că te conectezi în primul și în primul rând cu tine însuți. Sper că nu lași viața asta să treacă pe lângă tine ca o serie de certitudini, ca o listă pe care doar o bifezi, și atât. Sper că trăiești cu adevărat. Sper că lași viața să te surprindă. Sper că vei ajunge la destinație o persoană mult mai bună decât ai crezut vreodată că poți fi.

ZIUA 217

O inimă sinceră e lucru rar. O inimă care se arată dispusă să fie onestă și deschisă. O inimă care e suficient de puternică să iubească în continuare, indiferent de câte ori a fost rănită. Ironia și cinismul sunt scuturi, un fel de a-ți râde de viață ca să nu te poată atinge cu adevărat. Asta nu face decât să te înghețe încetul cu încetul, până devii amorțit la propria-ți experiență și într-o bună zi te trezești și îți dai seama că ești înconjurat de oameni, dar te simți singur; ești ocupat, dar neimplicat. Dacă îți dorești o viață plină, trebuie să fii dispus să te deschizi în fața ei. Las-o să te cuprindă cu totul și las-o să te emoționeze. Las-o să te schimbe. Las-o să te elibereze și las-o să te facă să simți din nou. Lasă ce e greu să doară și ce e vindecător să te liniștească, și lasă-te pe tine să treci prin toate fără să devii prea atașat. Ești aici cu un motiv, iar înțelegerea acelui motiv nu poate să fie disecată decât prin experiența ta.

ZIUA 218

Există elemente ale celui ce vei fi într-o bună zi, care se vor forma în urma experiențelor trăite în momentul de față. Tu ești cel care decide în ce fel te modelează, dacă fac loc pentru o aprofundare în interiorul tău sau dacă îți brăzdează cicatrici pe la margini și te lasă aproape incapabil să mai ieși din ascunzătoarea ta. Tu ești cel care decide ce faci cu suferința, ce faci cu speranța, ce faci cu tot ce te găsește și pleacă. Tu ești cel care decide cine vei fi.

ZIUA 219

Sper că vei învăța să te privești cu ochi mai blânzi. Sper că vei învăța că zilele tale nu trebuie să fie pline cu tot ce spune lumea că trebuie să fie. Sper că vei găsi frumusețea din a-ți îngădui să te odihnești, a-ți îngădui să fii prezent. Sper că vei avea grijă de tine în felurile cele mai simple, sper că îți vei oferi prezumția de nevinovăție. Sper că îți vei vedea atuurile mai degrabă decât slăbiciunile. Sper că știi că ești mai mult decât îți dai voie să crezi.

ZIUA 220

Sunt foarte multe improbabilități care au trebuit să se reunească pentru ca tu să fii aici, exact în această formă, exact în acest moment, exact în acest loc, să te întâlnești și să simți ceva profund față de doar câteva suflete dintre miliardele cu care te-ai fi putut intersecta – sper că asta te face să crezi în ceva. Chiar dacă nu poți da un nume acestui lucru, sper că te va face să înțelegi cât de rar și irepetabil este momentul prezent. Sper că te va face să ai încredere că poate totul nu se rezumă la atracția gravitațională care ține toate planetele pe orbită; poate că există o atracție și în tine, care te aduce direct acolo unde trebuie să fii.

ZIUA 221

Niciodată nu ai fost menit să controlezi experiențele emoționale și percepțiile celorlalți. Ai fost menit să găsești integritatea în tine. Să-ți găsești liniștea. Cauți să-ți concentrezi atenția pe felul în care viața ta afectează viața celorlalți, fără să-ți dai seama că o inimă care se simte acasă înăuntrul ei acționează din iubire? De armonia ta interioară trebuie să te ocupi în primul și în primul rând. Să te întorci spre interior nu e un act de egoism, ci primul act de bunătate adevărată. Abia când înțelegi că trebuie să-ți liniștești propriile furtuni, încetezi să mai arunci ploaia peste ceilalți oameni din viața ta.

ZIUA 222

Urme ale viitorului mărginesc istoria vieții tale. Vei ajunge să vezi că anii vor duce invariabil la un moment de zenit, când toate lucrurile neterminate se vor regăsi în cele mai misterioase și neprevăzute feluri. Ai încredere că există o chemare pentru viața ta și că nicio experiență, fie ea cât de dureroasă sau derutantă, nu va fi irosită în cele din urmă.

ZIUA 223

Cum știi ce să faci mai departe? Iată: te întrebi, sincer, ce te-ar sfătui să faci versiunea ta de la nouăzeci de ani. Ce și-ar dori să fi făcut. Te întrebi, sincer, ce ai simțit de la bun început. Ce ai ignorat și în legătură cu ce te-ai redus la tăcere și ți-ai distras atenția. Faci două liste, cu lucruri bune și lucruri rele, și le pui în balanță. Iar dacă în stânga e un lucru care doboară o duzină de lucruri din dreapta, atunci ai încredere în acel lucru. Te întrebi ce drum te va transforma și mai mult în persoana care ești menit să fii.

ZIUA 224

Unele dintre cele mai bune părți ale vieții tale încep să curgă exact după ce renunți. După ce renunți să mai încerci să fii cine nu ești, să pui mai mult preț pe opiniile altora decât pe ale tale. După ce renunți să mai încerci să urmezi planul pe care l-ai depășit deja, după ce nu mai încerci să faci piesele greșite să se potrivească laolaltă. Uneori, să nu te dai bătut nu înseamnă să înaintezi cu forța, ci să știi la ce lucruri trebuie să renunți pe parcurs.

ZIUA 225

Până la urmă, cu toții căutăm un loc moale unde să ne odihnim, brațe care vor să ne țină strâns și pe cineva care e dispus să asculte. Cu toții vrem doar să fim iubiți, cu toții vrem doar să fim cunoscuți. Amintește-ți asta când te străduiești să înțelegi pe cineva și nu prea reușești. Găsește compasiune. Nu suntem atât de diferiți la interior, deși la suprafață lucrurile poate că par altfel.

ZIUA 226

Cât de detaliat poți să descrii pistilul unei flori, asfințitul sau cea mai frumoasă noapte din viața ta? Cu câtă înțelegere poți să explici cum ți-ai depășit cele mai grele provocări? Cât de profund te cunoști? Viața ta se îmbogățește pe măsură ce îți dezvolți capacitatea de a descrie și a înțelege procesele și complexitățile vieții. Fii atent! Aici sunt mai multe lucruri decât îți dai seama.

ZIUA 227

Ascultă chemările interioare. Micile imbolduri, vocile tăcute care îți îndreaptă privirea spre următorul loc unde trebuie să fii. Aceste forme de îndrumare nu sunt întotdeauna foarte clare. Sunt discrete, pentru că încă sunt semințe. Încă sunt un potențial neîndrumat, nerealizat. Ascultă-le și întreabă-te despre ele și lasă-le să-ți arate calea spre locul de pe planetă unde e posibil să-și facă apariția în realitate.

ZIUA 228

Cum îți dai seama ce îți dorești de fapt? Iată: îți imaginezi o viață care ar fi prea bună ca să fie adevărată, iar apoi îți notezi elementele și temele prezente în ea. Ești înconjurat de alți oameni, ești liniștit? Ești plin de speranță, te vindeci sau te odihnești? Ești într-o aventură, ești în sălbăticia ta? Creezi, ești unic? Tabloul nu trebuie să prindă viață pe deplin, ca să înțelegi că piesele lui te îndrumă spre cele mai sincere aspecte ale tale. Fă o hartă cu viața aceea și trăiește-o chiar acum. Trăiește-o chiar aici.

ZIUA 229

Doar pentru că nu se întâmplă în ritmul în care te-ai așteptat, nu înseamnă că nu se întâmplă.

ZIUA 230

Momentele de pe parcursul călătoriei tale când ai simțit că dai greș și rămâi în urmă, momentele în care părea că nimic nu merge așa cum ar trebui, momentele în care aproape că ai fost forțat să pui odihna pe primul loc, să începi un proces de auto-reflecție, să nu poți face altceva decât să te schimbi – toate acestea nu au fost piedici în calea ta, ci au fost revelații ascunse. Universul întreabă constant dacă ești gata să nu te mai ții de obiceiurile vechi și să intri într-o viață paralelă, una în care începi să construiești în spațiile goale dintre evenimentele care se - întâmplă și reacția ta la ele. Data viitoare când te confrunți cu exact aceeași provocare, ești chemat să întrebi: *cum pot să răspund altfel de data asta?*

ZIUA 231

Uneori, pivotările cele mai dificile te redirecționează către cel mai semnificativ destin. Uneori, te maturizezi în cele mai improbabile circumstanțe, prin cele mai derutante experiențe. Uneori, când pare că rămâi în urmă față de lumea exterioară, de fapt te armonizezi cu lumea ta interioară și asculți în sfârșit de înțelepciunea lăuntrică mai profundă care îți spune că ești menit să treci dincolo de tot ce ai cunoscut vreodată și să ajungi la ceva mai important decât ți-ai îngăduit vreodată să crezi.

ZIUA 232

Te dezvolți, crești, chiar și atunci când ai impresia că nu faci nimic altceva decât să stai nemișcat. Te dezvolți, chiar și atunci când ai impresia că nu faci niciun progres, când ai impresia că nu te poți gândi decât la regrete, la ce ți-ai dori să fi făcut altfel, la cum ar fi trebuit să se desfășoare totul. În dezamăgire se găsește cunoașterea profundă, dacă ai curajul de a-ți privi viața dincolo de imaginea ego-ului tău, acea parte din tine ferm hotărâtă să caute dovezi care să îi confirme aparenta inadecvare.

ZIUA 233

Într-o bună zi, viața îți va arăta ce te aștepta la capătul furtunii. Într-o bună zi, viața îți va arăta că a avut un plan pentru tine în tot acest timp, în ciuda îndoielii tale profunde că poate răsări ceva frumos din toată dezordinea. Într-o bună zi, viața îți va arăta că speranțele tale cele mai tăcute ți-au conturat destinul. Într-o bună zi, viața îți va arăta scopul pieselor care s-au desprins și al lucrurilor care s-au îmbinat în locul lor. Într-o bună zi, viața îți va arăta că poți să ai încredere în progres, în evoluție. Într-o bună zi, viața îți va arăta că a fost mereu de partea ta.

ZIUA 234

Poate că faptul că îți dorești constant mai mult nu dovedește că ai fi nesățios în dorința ta de a avea lucrurile materiale ale acestei lumi, ci că adevăratele tale nevoi nu sunt satisfăcute. Există moduri în care viața ta nu funcționează așa cum vrei tu și cum trebuie să funcționeze, există moduri în care îți lipsesc legăturile. Țesătura zilelor tale se destramă și nu știi cum s-o coși la loc. Poate că faptul că îți dorești constant mai mult este, în realitate, un simptom al lucrurilor care încă nu sunt văzute pe deplin. Adevărul e că nu poți niciodată să ai destul din ceea ce nu-ți trebuie de fapt. Nu poți niciodată să ai destul din ceea ce nu-ți umple golul lăuntric.

ZIUA 235

Viața ta începe în ziua în care ești dispus să lași deoparte vechiul plan de viitor și să fii în schimb martor la ceea ce se află în fața ta și să-i găsești o utilizare. Să-l accepți. Să profiți la maximum de el. Pentru că versiunea mai tânără a ta, cu toată uimirea și naivitatea ta visătoare, nu ar putea concepe o viață de adult pe care încă nu știai cum să o ai. Nu, nu ieși din joc, ci intri. Intri în jocul fluxului tău, al potențialului tău, al lucrurilor care sunt aici și acum.

ZIUA 236

Existența ta trebuie să-ți pară plină de sens doar ție. E frumoasă în cele mai mărunte privințe. Uneori, greutatea nemulțumirii tale provine din prăbușirea tuturor perspectivelor pe care le-ai auzit și le-ai ținut în tine, a lucrurilor cu care ai încercat să te măsori, de parcă un răsărit ar putea să concureze cu următorul, o floare ar putea să înflorească mai desăvârșit decât următoarea, iarba de pe un câmp ar putea să se unduiască în bătaia vântului într-un model mai minunat. Dacă poți reuși să-ți creezi o clipă desăvârșită, o secundă trecătoare, în ziua asta, atunci ai realizat mai mult decât îți poți imagina. Ți-ai trezit sufletul.

ZIUA 237

Lasă cusăturile să se destrame și să-ți reformeze întreaga viață așa cum îți dorești cu adevărat să fie. Când ești forțat să renunți, ți se cere și să expiri. Ce nu rezistă nu e menit să reziste. Dacă nu ești sigur, așteaptă. Timpul dezvăluie toate adevărurile, toată cunoașterea, toată realitatea care va fi să fie. Totul îți va deveni limpede.

ZIUA 238

Viața ta este o colaborare cu zeii, cu ionii care te-au alcătuit, cu istoriile întortocheate care au dus la exact această milisecundă precisă în timp – și tu crezi că nu ești aici cu un motiv? Marea improbabilitate că ai putea ajunge să fii exact în forma asta, cu toate interesele și darurile tale intersectându-se în acest spațiu unic în care poți avea grijă de grădina sufletului omenirii, într-un fel mărunt care îți aparține doar ție – și tu crezi că nu ești aici cu un motiv? Ieși din casă și uită-te la galaxia din jurul tău! Acum este o clipă care nu poate fi înlocuită.

ZIUA 239

Ești aici ca să cunoști ceea ce nu putea fi cunoscut decât în formă umană, ceea ce nu putea fi atins decât de două mâini, văzut cu doi ochi, simțit într-un corp. Sufletul tău vrea un corp care să facă ceea ce doar corpurile pot să facă. Să transforme visurile în carbon și azot și oxigen. Să iubească în feluri pur omenești. Să se joace cu materia de parcă ar fi maleabilă și neformată, așteptând să fie sculptată. Să-i urmărească pe creatorii care coexistă și tot ce ajung aceștia să fie. Să descopere, să învețe; nu doar despre tine, ci despre firul subțire și auriu care te leagă de oricare și de toate ființele și lucrurile. Există un scop în imperfecțiunea aceasta. Există un motiv pentru care ești aici.

ZIUA 240

Știi oare că nu ești deloc unic? Nu ai idee cât de mulți oameni umblă prin lumea asta cu gânduri și frici asemănătoare. Cât de mulți oameni au simțit greutatea copleșitoare a unei inimi frânte, care i-a scufundat și le-a zdrobit speranța viitorului, întrebându-se dacă au făcut totul greșit. Perspectiva poate fi înșelătoare. E ușor să te simți singur. Nu ești singur. *Știi oare că nu ești deloc unic?*

ZIUA 241

Există o înțelepciune mai mare la cârma busolei tale interne, care te îndrumă întotdeauna; uneori cu blândețe, alteori brusc, iar alteori fără ca tu să-ți dai măcar seama. Poți să-ți închipui cum ar fi dacă ți-ai trăi viața știind că simțul acela, intuitiv și fără glas, din tine, te îndrumă spre un lucru care se află deopotrivă în viața asta, dar și dincolo de ea? Spre bucurii care încă nu știi că există, spre forme de fericire pe care n-ai fi fost în stare să ți le imaginezi? Dacă tot disconfortul din tine doar încearcă să te convingă să te deplasezi în altă direcție? Dacă tocmai lucrurile pe care ți le dorești sunt ascunse după lucrurile de care te temi? Dacă există un plan pentru tine, mai mare decât poți înțelege? Poți să înveți să ai încredere în tine? Poți să crezi în ceea ce inima ta știe, dar ochii tăi încă nu au văzut?

ZIUA 242

Sper că vei începe să înțelegi cât de puternic este mecanismul minții tale, că fluxul conștiinței tale te lasă să întrezărești un tărâm al posibilităților și că lucrurile pe care le alegi și cele la care te întorci și cele în care începi să crezi sunt cele care vor ieși la iveală în modurile cele mai surprinzătoare și mai frumoase. Când gândul întâlnește intenția, intenția întâlnește sentimentul, sentimentul întâlnește alegerea, alegerea întâlnește acțiunea, acțiunea întâlnește consecvența, iar consecvența întâlnește timpul, poți să te dezvolți astfel încât să ajungi la o experiență care nici măcar nu credeai că este posibilă.

ZIUA 243

Chiar te poți schimba. Te poți schimba pentru că ai fost creat pentru asta. Dar n-o să te schimbi niciodată, dacă îți consumi timpul alergând cu capul înainte spre aceleași ziduri, încercând să-ți depășești rezistența, în loc s-o întrebi ce parte vulnerabilă din tine încearcă să protejeze. Când nu te asculți pe tine însuți, mergi la război împotriva ta, atât încercând să forțezi drumul, cât și renunțând, presupunând că prima abordare este singura disponibilă. Învață din rezistența și din durerea ta. Lecția ne vine nu din viață, ci din felul în care trăim.

ZIUA 244

Vei fi îndrumat exact către lucrurile de care ai nevoie, și nici măcar cu o secundă înainte să ai nevoie de ele; către exact persoana pe care ești sortit să o iubești, și nici măcar cu o secundă înainte să fii sortit să o cunoști; către exact locul unde trebuie să fii, și nici măcar cu o secundă înainte de a fi nevoie ca tu să fii acolo. Ai încredere în călătoria ta. Poate părea că funcționează într-un ritm puțin haotic, dar adevărul e că devii conștient de experiențele potențiale pe măsură ce ești pregătit să le ai. Uneori, nu după lume aștepți, ci după tine însuți.

ZIUA 245

Trebuie să decizi ce ești dispus să ratezi. Vei fi artistul care ratează nopți de somn, fiindcă pictează după ce a venit de la serviciu? Vei rata să ieși cu prietenii, îți vei rata potențialul, vei rata lumea, vei rata spațiul sigur pe care îl numești acasă? Adevărul e că fiecare decizie vine cu un sacrificiu paralel, ceva ce nu vei ști și nu poți ști. Pe cât de mult trebuie să decizi ce merită să încerci, trebuie să decizi și la ce merită să renunți.

ZIUA 246

În zilele când simți că nu vei trece niciodată de anotimpul acesta, de perioada aceasta, de tranziția aceasta, te rog să-ți amintești de toți munții pe care i-ai urcat până acum. Te rog să-ți amintești de toate nopțile pe care le-ai petrecut convins că niciodată nu vei trece dincolo de locul unde te aflai, până când, în cele din urmă, ceva mărunt ți-a oferit puțină ușurare și apoi puțin mai multă. Ai așteptat. Ai înțeles că totul va fi bine, chiar dacă nu întotdeauna pare așa. Ai lăsat valurile tuturor acelor sentimente puternice să te acopere, iar apoi le-ai lăsat să se retragă. Ai găsit curaj. Ai făcut lucruri pe care odinioară n-ai fi crezut că le poți face, ai găsit voința să te trezești și să înfrunți o nouă zi. Ai găsit blândețe. Te-ai găsit pe tine. Ai găsit forme de iubire la care nu te-ai așteptat niciodată și ai început să apreciezi ce nu puteai vedea înainte. Ai început să simți că ești suficient așa cum ești, pentru că ai decis ce va fi suficient pentru tine. Ți-ai dezvoltat reziliența. Ai explorat perimetrul a ceea ce poate să cuprindă și să proceseze inima ta. Ai descoperit că forța ta nu are limite – un adevăr pe care deseori nu-l cunoști până când nu ești pus la încercare, până când nu ești rugat să-l scoți de sub îndoielile, fricile și convingerile tale neîntemeiate. Cu timpul, ceea ce odată îți părea imposibil a devenit ceva obișnuit. Viața pe care o ai astăzi este doar un vis al trecutului. Lucrurile pe care le faci chiar acum au fost odinioară lucrurile pe care te-ai rugat să le ai. Te rog să nu uiți asta, când te temi cel mai tare de viitor. De fiecare dată când ai făcut un pas înainte, drumul s-a înălțat să te întâlnească – și o va face din nou.

ZIUA 247

Totul se schimbă când treci de la a încerca să forțezi niște rezultate, la a atrage exact lucrurile care sunt menite pentru tine. Este o capitulare, înseamnă să lași un fluture să se așeze ușor pe umărul tău, să se apropie de tine, să devină al tău nu pentru că ai nevoie să-ți aparțină, ci pentru că o forță de dincolo de tine v-a legat într-un fel pe care nu-l poți explica sau descrie logic. Asta e magia pe care o cauți. Concentrarea ta face din magnetism prioritatea ta numărul unu, pentru a deveni cea mai puternică, mai clară și mai blândă versiune a ta, rafinându-ți abilitățile care sunt numai ale tale. Prioritatea ta devine grija față de propria persoană, la cel mai sincer mod cu putință. Ce nu îți dai seama este că, atunci când ești sprijinit, asta schimbă felul în care interacționezi cu lumea din jurul tău. Schimbă lucrurile pe care le atragi. Lucrurile care îți sunt menite sunt atrase de tine când lumina ta strălucește, așa că ai grijă să o ții aprinsă. Când trăiești astfel, găsești ce cauți pe căi neașteptate.

ZIUA 248

E timpul să-ți iei viața înapoi. Viața pe care ai pierdut-o în fața fricii, viața pe care ai pierdut-o în fața opiniilor pe care ai pus preț în defavoarea fericirii tale. Viața pe care ai pierdut-o pentru că nu se potrivea cu imaginea pe care lumea te-a făcut să crezi că e ideală. Viața pe care ai pierdut-o pentru că ai ajuns să crezi că nu meriți propria bucurie, propriul drum, propriul adevăr. Viața pe care ai pierdut-o pentru că ai pus-o pe pauză, ai ascuns-o după un *într-o bună zi*, un *poate*, un *ar trebui*, un *ar fi*, dacă ți-ai fi găsit măcar curajul să faci și cel mai mic pas către drumul care știi că îți aparține.

ZIUA 249

Rezistența dinăuntru e genială. Îți știe toate gândurile înfricoșătoare pe care le-ai avut vreodată și toate fricile pe care poate să le exploateze. Știe la ce vei răspunde, ce te va seduce, ce te va speria și ce te va face să împietrești. Trebuie să înveți să nu lași frica să-ți răpească viața. Trebuie să înveți să nu-ți proiectezi percepția limitării asupra unei lumi fără limite. Trebuie să înveți că exiști cu mult dincolo de opinia pe care o ai despre tine și că, dacă ai înceta să te mai uiți în jur, poate ți-ai da seama că ești mult mai curajos, mult mai puternic, mult mai frumos și mult mai iubit decât te-ar lăsa să crezi versiunea cea mai măruntă a ta.

ZIUA 250

Cum te vindeci când suferi și te doare neîncetat? Îți îngădui să te odihnești. Îți îngădui să te odihnești mai mult decât ți se pare rezonabil și nu-ți dai voie să simți nici măcar o secundă de vinovăție din cauza asta. Te porți cât mai blând cu tine însuți. Ai grijă de tine la modul cel mai simplu și mai sincer. Faci minimul necesar și accepți că, în astfel de zile, asta e mai mult decât suficient. Nu îți mai impui un calendar. Nu mai extrapolezi acest moment și nu-i mai dai voie să preia controlul asupra întregului tău concept de sine. Ai zâmbit și vei mai zâmbi și altă dată. Lucrurile au mers bine și vor mai merge bine și altă dată. Poate că uiți asta în clipele când te simți la pământ, dar ce contează e să validezi punctul în care te afli; ce contează e să te asiguri că nu doar părțile tale acceptabile ajung să fie văzute.

ZIUA 251

Unele sentimente îți cer să-ți depășești instinctele primare în favoarea unei abordări moralmente superioare. Unele sentimente îți cer să vezi în alții lucrurile pe care le reprimi tacit la tine. Unele sentimente îți cer doar să le privești și să le accepți. Unele sentimente îți cer să te miști, să te schimbi, să te transformi. Unele sentimente îți cer să-ți amintești cât de ușor e să suferi, iar altele îți amintesc că pacea e întotdeauna o posibilitate, dacă poți să-ți antrenezi mintea să se liniștească destul încât să o perceapă. Ce te face om este capacitatea ta conștientă de a lua decizii. Când răspunzi la orice emoție, fără să reflectezi dacă răspunsul tău vine din frică sau din adevăr, te lași controlat de o lume exterioară, pe care o percepi greșit ca fiind cea dinăuntrul tău. Când îți folosești intelectul și abilitatea ta de a discerne, evoluezi astfel încât să le vezi pe amândouă ca pe una singură.

ZIUA 252

Acum, acum, acum! Totul se întâmplă acum. Totul. Toate lucrurile. Toate bucuriile, toate tristețile. Fiecare sămânță sădită și fiecare floare care se deschide. Răsăritul dintr-o parte a lumii și asfințitul din cealaltă parte. Fiecare amintire, fiecare proiecție, fiecare speranță, fiecare frică – toate răsar din prezentul etern. Și dacă problema nu e că nu poți să-ți înțelegi trecutul sau să-ți imaginezi viitorul, ci că încă nu ai învățat cum să fii aici, acum, acum, acum – singura scenă pe care se desfășoară timpul? Dacă scopul călătoriei a fost de fapt să înveți cum să fii în ea, cu ea, aici, acum? Totul se întâmplă acum, acum, acum! Acum ori niciodată, acum ori nicicând! Totul se întâmplă doar acum. Ce vei face cu clipa prezentă?

ZIUA 253

Habar nu ai de câte versiuni ale tale te-ai eliberat deja. Câte convingeri, de care odinioară te agățai atât de strâns, au fost destrămate după ce ai găsit dovezi noi, odată cu trecerea timpului, odată cu o disponibilitate de a fi puțin mai uman decât erai înainte, care ți-a deschis inima și ți-a schimbat gândurile. Te vei elibera și de versiunea aceasta a ta, dar vor exista fire comune pe care le vei păstra mereu; caută-le. Caută ce rămâne adevărat, fiindcă asta îți arată cine ești cu adevărat.

ZIUA 254

Nu trebuie să-ți rezolvi toată viața astăzi. Manifestă-te doar un pic mai mult ca persoana care vrei să fii. Mâine, fă-o din nou.

ZIUA 255

Nu-ți trage visurile pe linie moartă. Tot ceea ce există își are originile în mintea cuiva, o minte care mai întâi a trebuit să creadă în propria idee îndeajuns încât să o transforme în realitate. Poate că încă nu vezi un anumit lucru în fața ta, dar, dacă îl simți înăuntrul tău, ai capacitatea de a-l aduce la viață. Să faci punte în spațiul dintre ceea ce îți imaginezi și ceea ce trăiești cu adevărat reprezintă călătoria vieții tale.

ZIUA 256

Dacă un lucru îți este sortit cu adevărat, se va întoarce. Dacă îți este sortit cu adevărat, te va părăsi doar ca să te învețe lecțiile pe care nu puteai să le înveți decât pe cont propriu. Dacă îți este sortit cu adevărat, se va întoarce chiar dacă l-ai alungat, chiar dacă ești în stare de negare, chiar dacă presupui că un lucru atât de frumos nu poate să fie niciodată al tău, pentru că, dacă îți este sortit cu adevărat, niciodată nu încetează să facă parte din tine. Niciodată nu încetează să fie legat de profunzimile sufletului tău. Dacă îți este sortit cu adevărat, drumul pe care îl alegi când îi întorci spatele va fi drumul care te va conduce la el. Dacă îți este sortit cu adevărat, deja te așteaptă să sosești.

ZIUA 257

Cum faci să crezi în potențialul tău, când realitatea îți spune altă poveste? Începi să înțelegi că, de fapt, credința nu ți-o găsești, ci ți-o construiești. O construiești din dorință, din speranță, din pasiune transformată într-o realitate tangibilă. Începi să înțelegi că natura convingerii tale nu e o emoție trecătoare, care nu are nici greutate, nici înțeles, ci mai degrabă un impuls direcțional, care îți tot arată exact aceeași direcție. Începi să înțelegi în ce constă însăși natura potențialului: o măreție neexprimată încă. Devii mai puțin interesat de motivele pentru care nu se manifestă în mod misterios, și mai curios de ce anume poți să faci ca să te reimaginezi în lumina persoanei care știi că ești de fapt.

ZIUA 258

Actul de credință înseamnă să te îndepărtezi de ceea ce este bun, în căutarea a ceea ce ar putea fi extraordinar.

ZIUA 259

Când observi un lucru prea mult timp, descoperi inevitabil toate fisurile microscopice din el, iar când te concentrezi prea mult pe acele imperfecțiuni minore, începi să pui cap la cap o imagine a acelui lucru care ți-l arată ca fiind fundamental defectuos. Introspecția poate să funcționeze cam la fel. E bine să privești înăuntru, dar numai dacă petreci suficient timp și deplasându-te în afară, văzând, simțind și trăind lucruri noi. Dacă îți petreci viața despicând firul în patru în legătură cu cine ești tu, vei găsi o grămadă de lucruri de care să fii nemulțumit. Odihnește-ți ochii și mintea și lasă-ți inima să se liniștească. Atunci când te vei gândi la tine din nou, o vei face cu mai multă bunătate, cu mai multă bunăvoință. Îți vei da seama că a căuta nod în papură sufletului tău nu înseamnă evoluție, ci rezistență. Înseamnă să negi frumosul adevăr despre tot ceea ce ai ajuns să fii.

ZIUA 260

Sper că nu vei considera nimic de la sine înțeles, nicio lecție, nicio persoană, niciun loc. Sper că vei vedea că din toate ai avut ce să înveți, că până și cele mai improbabile experiențe au fost într-un fel acolo ca să-ți îndrume calea. Sper că vei avea încredere în faptul că tot ceea ce îți este sortit te va găsi, va rămâne cu tine sau se va întoarce la tine. E doar o chestiune de timp. Sper că îți vei da seama că, atunci când ceri o experiență mai bogată, întâi ți se vor da lecțiile care te vor face să devii persoana ce poate avea viața pe care ți-o imaginezi. Sper că vei începe să vezi scopul în ceea ce părea lipsit de sens. Sper că nu-ți vei pierde niciodată încrederea că finalul tău fericit încă e acolo, undeva, așteptându-te.

ZIUA 261

Te ții pe loc atunci când ești prea dur cu tine. În spațiul autopedepsirii, nu lași loc pentru învățare. Te ții pe loc atunci când crezi că ești singur. Nu ești atât de diferit înăuntrul tău, deși felul în care funcționează lumea actuală îți impune să crezi că ești. Te ții pe loc atunci când nu ai încredere în tine, când renunți după doar câteva încercări, când nu mai gândești în termeni de posibilitate. Te ții pe loc atunci când nu îți oferi bunăvoința necesară pentru a evolua.

ZIUA 262

Îndrăznește, fiindcă nu îți e de folos să trăiești sub povara tuturor vieților pe care le-ai fi putut trăi. Îndrăznește, fiindcă dacă un vis încă rămâne în tine an după an, nu e o evadare, ci o chemare. Îndrăznește, pentru că dacă ajungi la capăt doar ca să descoperi că preferai locul unde te-ai aflat la început, ușile nu se închid niciodată în fața locurilor care ne sunt sortite. Dacă un lucru îți este sortit cu adevărat, te va aștepta mereu. Va fi ca o întoarcere acasă, într-un fel sau altul. Îndrăznește, pentru că într-o bună zi n-o să mai fie timp. Îndrăznește, pentru că mereu va fi alt motiv să nu o faci. Îndrăznește, pentru că, deși poți măsura tot ce riști să pierzi, nu ai cum să vezi încă tot ce poți câștiga. Îndrăznește, pentru că toate lucrurile frumoase și sigure care există în jurul tău în momentul de față sunt pur și simplu dovada lucrurilor pe care ești în stare să le creezi, nu doar o clipă unică de bunătate care nu va mai exista niciodată. Îndrăznește, pentru că tot ce te atrage merită urmărit. Îndrăznește, pentru că nu există nimic mai riscant decât să închei povestea asta cu o inimă plină de regrete.

ZIUA 263

Când un lucru e ce trebuie, îți va oferi la fel de multă energie pe cât îți consumă. Te va inspira și te va motiva și te va încuraja la fel de des pe cât te va provoca și te va îmboldi și te va speria. Când e ce trebuie, lucrul spre care tinzi va veni la rândul său spre tine. Când un lucru e ce trebuie, va înflori fără ca tu să fii nevoit să-l forțezi. Când e ce trebuie, te va ajuta să devii persoana care ești menit să fii, nu te va distrage de la propria-ți evoluție. Când e ce trebuie, va curge spontan, ca printr-o întâmplare norocoasă, și te va îndruma printr-o serie de coincidențe prea semnificative ca să fie cu adevărat doar niște coincidențe. Când e ce trebuie, vei privi în urmă și vei înțelege că toți pașii pe care i-ai făcut te conduceau drept spre acest lucru, că semnele au fost acolo în tot acest timp.

ZIUA 264

Vei opune rezistență propriei tale evoluții. Vei opune rezistență propriei tale evoluții pentru că ai fost învățat că lucrurile cele mai familiare sunt cele care merită cel mai mult osteneala. Vei opune rezistență propriei tale evoluții pentru că ai ajuns că crezi că a renunța la ceva este o pierdere, când de fapt este un început. Vei opune rezistență propriei tale evoluții pentru că încă nu știi că nimic nu ne presează să-l eliberăm, dacă nu există altceva care așteaptă iminent să sosească. Vei opune rezistență propriei tale evoluții așa cum o sămânță trebuie să spargă coaja înainte să prindă rădăcini, așa cum cea mai întunecată oră a nopții este cea dinainte ca primele raze ale zorilor să atingă orizontul. Vei opune rezistență propriei tale evoluții până când vei învăța că evoluția e tot ce contează, iar când încerci să-ți oprești propria evoluție, stai în calea tuturor lucrurilor frumoase pe care ai de gând să le trăiești. Vei opune rezistență propriei tale evoluții pentru că e înfricoșător să evoluezi, dar încet-încet îți vei da seama că e mult mai înfricoșător să n-o faci.

ZIUA 265

Ce-ar fi dacă adevărata evoluție, adevărata călătorie, adevărata transformare uluitoare, ar avea loc atunci când încetezi să mai aștepți până să te transformi în versiunea ta fără niciun defect, și, în schimb, începi să ai grijă de persoana care ești chiar acum? Poate că n-a fost niciodată vorba dacă poți sau nu să respingi toate părțile din tine care simți că nu sunt de ajuns, ci dacă ai fi în stare, în schimb, să le cuprinzi pe toate, să le lași să coexiste. Poți să-ți imaginezi ușile care s-ar descuia în fața ta, dacă ai înceta să mai duci bătălii pe care nu le poți câștiga, dacă ai înceta să mai consideri că toate aspectele tale pot fi modificate, schimbate, deplasate? Dacă o parte din destinul tău este și discernământul, abilitatea de a vedea diferența dintre părțile tale asupra cărora trebuie să lucrezi și părțile tale care trebuie să fie văzute, acceptate și cunoscute?

ZIUA 266

Uneori, cele mai simple viziuni sunt cele mai oneste, sunt adevărurile tale cele mai sincere. Nu povestea cea mai impresionantă, nu vreo ispravă în care sfidezi moartea, nu un vis atât de îndepărtat și de singular, încât ai avea nevoie să-i dedici întreaga ta viață ca să-l împlinești, ci mai degrabă visurile care te fac să simți că poți expira în siguranță. Visurile care semnifică o viață trăită cu bunătate. Visurile care te fac să simți că mergi în sfârșit acasă. Găsește acele visuri și aleargă spre ele; acestea sunt adevărurile tale cele mai profunde.

ZIUA 267

Poate că vindecarea nu presupune atât de mult să te schimbi, cât să-ți amintești. Să-ți amintești cine ești, cum vrei de fapt să fii. Să înveți să folosești ceea ce ai, să ai grijă de viața ta pe cele mai omenești căi. Poate că presupune să înveți să vii acasă la tine, să-ți oferi căldură, să lași iubirea să se reverse și să atingă tot ce e în jurul tău. Poate că niciodată vindecarea n-a presupus să aștepți să vină altcineva și să repare totul, ci să înțelegi că ai avut tot timpul acea putere în tine.

ZIUA 268

Fiecare pas în direcția potrivită este în sine o victorie.
Fiecare pas în direcția potrivită te face puțin mai liber.

ZIUA 269

Dacă un lucru nu conduce la mai multă pace în viața ta, nu este în armonie cu tine. Dacă nu conduce la un loc mai profund înăuntrul tău, nu e în armonie. Dacă îți cere să-ți sacrifici valorile și îți dă un sentiment de neliniște lăuntrică, nu e în armonie. Dacă îți cere să fii nesincer cu oricine, chiar și cu tine însuți, o perioadă lungă și complexă de timp, nu e în armonie. Dacă nu-ți oferă spațiu să crești și să te schimbi, nu e în armonie. Dacă nu te face o ființă mai bună, nu e în armonie.

ZIUA 270

Dacă ai de gând să te judeci după ceva, fă-o după curajul cu care ți-ai înfruntat furtunile emoționale. Fă-o după câte inimi imperfecte ai iubit, după faptul că n-ai văzut decât bunătate în ele. Fă-o după cât de des ai râs până ți-au dat lacrimile, de câte ori ai fost cel mai bun prieten cu putință. Fă-o după cât de des ți-ai învins fricile și te-ai ridicat din nou, în ciuda tuturor vitregiilor. Dacă ai de gând să te judeci, judecă-te după ce a trebuit să faci ca să te descurci, nu te rezuma la ceea ce ai făcut ca să te vindeci. Ești mult mai mult decât lucrurile cărora le-ai supraviețuit.

ZIUA 271

Cum încetezi să-ți mai faci griji? Înțelegi că puterea de care ai nevoie ca să treci peste absolut orice este latentă în tine și nu va fi activată până în clipa în care vei avea nevoie de ea; versiunea ta care te va conduce mai departe se va naște în pragul clipei în care vei avea nevoie de ea. Nu ești făcut să cuprinzi în tine toate versiunile posibile, toate iterațiile persoanei care poți să fii într-o bună zi. Nu trebuie să întrupezi și luptătorul, și îndrăgostitul, și vindecătorul, și creatorul în același timp. Există un moment pentru oricare, un anotimp pentru fiecare. Spiritul uman este cea mai aprigă armă de pe planetă și forța întregii naturi se află în tine. Se va trezi când o vei chema, și nici măcar cu o secundă mai devreme.

ZIUA 272

Nimeni, nici măcar cei mai stabili, mai ambițioși, mai puternici, mai populari și mai sănătoși dintre noi nu știu exact ce fac. Cu toții cutreierăm acest peisaj al visurilor, încercând să ne găsim un scop, încercând să ne croim o cale. Dacă ai putea să ajungi să vezi lucrurile care te fac să suferi nu ca fiind unice defectelor tale, ci, mai degrabă, ca pe un simplu element al condiției umane, ai putea să-ți oferi mult mai multă bunătate, mult mai multă bunăvoință. Ar fi mult mai ușor să treci prin viață știind că nu ești sortit să fii nicăieri altundeva mai mult decât acolo unde te afli chiar acum, iar următorul loc unde vei ajunge va apărea și el tot la momentul potrivit.

ZIUA 273

Chiar în acest moment, înveți cum să trăiești. Înveți ce pare să fie cum trebuie și ce nu, ce îți place și ce nu, și cine vrei să fii. Înveți cum să devii tu însuți, cum să ajungi la capătul zilei fără să te lași descurajat. Chiar în acest moment, înveți cum să fii prezent. Cum să exiști în liniște, în întrebări, în credința în toate lucrurile care încă nu au venit, dar vor sosi cu siguranță într-o bună zi. Chiar în acest moment, înveți cum să iubești. Pe tine, cel de azi, pe tine, cel din trecut, și persoana care vei fi într-o bună zi.

ZIUA 274

Mergi de parcă destinul tău ar putea sosi din clipă în clipă la uşă să te întâmpine; pentru că e posibil, pentru că aşa va fi. Pentru că niciunul dintre noi nu poate să prezică întocmai momentul când se va desfăşura orice lucru, dar când trăieşti cu aşteptarea că vin şi lucruri bune, ele tind să sosească într-un fel sau altul. Ele tind să te găsească oriunde te-ai afla.

ZIUA 275

Dacă permiți ca frica de percepția pe care o au ceilalți despre tine să-ți controleze viața, ți-ar fi de folos să te întrebi cine sunt oamenii aceia, să legi niște chipuri de numele lor și să descoperi că frica ta abstractă este o umbrelă ce cuprinde respingeri specifice: fantome care încă te au la mână cu ceva. Dragostea celor care nu ne acceptă în totalitate ni se pare cea mai atrăgătoare când noi înșine ne raportăm la propria persoană sub semnul respingerii. Ne pare ceva cunoscut, pare să se armonizeze cu ce știm deja. Trebuie să înveți să practici acceptarea de sine, să-ți oferi prezumția de nevinovăție, să fii prezent și să accepți cu modestie că e posibil să fii imperfect, dar că măcar încerci, îți dai osteneala. Faci tot ce poți. Trebuie să începi să te vezi prin ochii cuiva care te iubește. Acesta este primul pas al vindecării. Apoi trebuie să înveți să nu mai proiectezi deloc în afară și să-ți recapeți propria perspectivă; nu să crezi că ești așa cum îți închipui că ești văzut, ci pur și simplu să vezi ceea ce se află în fața ta, lăsând ca toate celelalte lucruri să se estompeze și să dispară.

ZIUA 276

Lasă iubirea din viața ta să te schimbe. Dimineţile frumoase, sufletele care vor să te întâlnească acolo unde eşti. Toate ocaziile favorabile care au răsărit din imposibilităţi, toate felurile în care s-a desfăşurat drumul tău, chiar şi atunci când te-ai temut cel mai tare că nu se va întâmpla acest lucru. Cât de mult ai evoluat şi te-ai vindecat şi cât de departe ai ajuns. Lasă-te emoţionat de toată bunătatea care te înconjoară. Ai mult mai mult decât poţi vedea în acest moment.

ZIUA 277

Nu vei putea să scapi de frică prin puterea gândurilor, pentru că frica este o forță irațională. Va trebui să faci saltul cu inima bătându-ți cu putere, iar și iar, până ce vei fi săpat o nouă zonă de confort în arena dorințelor tale cele mai profunde. Va trebui să înveți să trăiești cu ea, cu acel lucru nevăzut din interiorul tău, care vrea să te apere de orice lucru necunoscut. Va trebui să înveți să vorbești cu ea, să o liniștești, dar, mai presus de toate, să o sfidezi. Iar și iar, până ce vei construi în tine un cămin nou.

ZIUA 278

Clipele când vrei să-ți întorci spatele, să-ți distragi și să-ți anesteziezi atenția sunt tocmai clipele când trebuie cel mai mult să te îndrepți spre interior. Cele când trebuie cel mai mult să ai grijă de tine, să te asculți. Când te confrunți cu durerea, unul dintre cele mai vindecătoare lucruri pe care le poți trăi este prezența cuiva care să te vadă și să te valideze, și nimeni nu poate face asta mai bine decât tine. Să crezi în povestea ta, să respecți punctul călătoriei în care te afli, așa ceva este neprețuit și îți va schimba viața. Încetezi să mai cauți forțe exterioare care să-ți spună ce știi deja și începi să-ți construiești un raport interior. Începi să preiei rolul de părinte și să-ți cultivi partea din tine care vrea să fie auzită, văzută și simțită. Începi să înțelegi ce îți trebuie cu adevărat, deoarece, în sfârșit, pentru prima dată, te ascultă cineva. Auzi cu adevărat ce îți spune sinele tău interior că vrea să fie.

ZIUA 279

Viața are în ea o plenitudine nevăzută, un mod de a fi care te așază în arenă, unde nu mai ești un martor pasiv la lucrurile care se întâmplă în jurul tău. Această plenitudine nu e ceva către care poți să tinzi, ci e ceva ce trebuie să deschizi în interiorul tău, ceva ce se trezește în tine după ce ai fost eviscerat complet. Crezi că de fiecare dată când viața ți-a frânt inima ți-a diminuat capacitățile, când, de fapt, deseori ți le-a intensificat. Inima care a pierdut e inima care cunoaște dragostea. Acesta e adevărul îngrozitor și superb despre ce înseamnă să fii om: evoluezi spre plenitudine datorită felurilor în care ai fost confruntat cu provocări și în care ai fost schimbat. Viața se îmbogățește pe măsură ce îți dezvăluie contrastele din ea. Nu apreciezi cu adevărat lucrurile fără de care nu a trebuit niciodată să trăiești, lucrurile pe care n-a trebuit niciodată să încerci să le obții. Nu vei primi niciodată răspunsuri la întrebările pe care nu le-ai adresat niciodată.

ZIUA 280

Cea mai puternică forță magnetică pe care o vei deține vreodată este puterea de a fi cine ești cu adevărat. Lucrurile se armonizează, se îmbină și funcționează cu mai puțin efort ca înainte. Progresezi cu pași mari fiindcă nu mai ești ținut în loc de glăsciorul din mintea ta care îți spune că *nu asta e ce cauți.* Îți dezlănțui întreaga capacitate din tine pentru că, în adâncul sufletului tău, există ceva care știe că pe lucrurile acestea merită să-ți cheltuiești energia. Asta trebuie să faci cu viața ta. Aceste revelații nu se petrec întotdeauna instantaneu sau cu ușurință, dar sunt mereu anticipate; de-a lungul anilor, primești indicii cu privire la ele. Poți oricând să identifici originile pieselor, clipele de geneză când ai descoperit cele mai mărunte componente ale viitorului, așa cum va fi el. Deschide-ți inima spre ceea ce curge când o atingi; îți va revoluționa întreaga lume.

ZIUA 281

Începutul tuturor lucrurilor este o idee, susținută și reluată iar și iar, până când detaliile capătă formă. Nimic nu e posibil la început, totul e speculativ, totul e un mare vis cu ochii deschiși. Apoi, după ce viziunea e cântărită suficient de mult timp, ideația începe să-ți pară o amintire care încă nu a trecut, o viață-soră, o realitate congruentă pe care încă nu o cunoști. Treaba ta este să nu-i permiți creierului să treacă superficial peste imposibil, ci să pătrundă în el, vârându-ți mâinile în momentul prezent și scoțând din el exact acea viziune. Aduci la realitate lucrurile asupra cărora meditezi îndeajuns încât să le dai viață.

ZIUA 282

Când ești copil, te dor oasele, pe măsură ce se lungesc și te fac să capeți forma finală a persoanei care vei fi. Dar oasele nu cresc la nesfârșit. Nu va fi mereu la fel de greu. Dezvoltarea sufletului tău se produce într-un fel asemănător. În cele din urmă, devii persoana care vei fi și apoi treaba ta e să fii acea persoană cât de bine poți. În cele din urmă, te regăsești. În cele din urmă, te hotărăști. Nu ai fost făcut să susții o perioadă constantă de încercări și eșecuri, o căutare constantă a adevărului. Nu întotdeauna evoluezi din fluxul constant de informații și perspective și experiențe noi, ci concentrându-te asupra simplității clipei prezente, ca să studiezi persoana care ești în momentul de față și nu doar pe cea care s-ar putea să fii într-o bună zi.

ZIUA 283

Poți să-ți închipui cum ar fi dacă ți-ai petrece realmente restul anilor doar încercând să compensezi lucrurile la care nu erai menit să te pricepi – cultivându-ți și maturizându-ți slăbiciunile? *Maturizează-ți calitățile!* Găsește lucrurile la care te pricepi și devino și mai bun la ele, nu pentru că ai goni spre vreo linie de finiș imaginară, ci pentru că soarta e un exercițiu, un angajament să iei potențialul brut care trăiește în tine și să ajungi să-l iubești, să faci ceva din el și să-l oferi. Oferă-l în stânga și în dreapta și oricui vrea să-l primească. Darul nu este ceea ce ni se oferă, ci ceea ce trebuie să oferim.

ZIUA 284

În cele din urmă, în inima ta va fi sădit un vis care pare dincolo de capacitatea ta de a-l cuprinde, dincolo de putința ta de a-l manifesta. Atunci va începe călătoria vieții tale. Călătoria spre încredere, spre capitulare, spre transformarea în persoana care trebuie să fii. Îți vei da seama, la final, că nu contează, de fapt, dacă ai ajuns sau nu la capăt, ci, mai degrabă, cine ai devenit pe parcurs. Fiindcă acea persoană e aici pentru mai mult decât viziunea unică și singulară care ți-a dat avânt și aripi spre punctul în care te vei afla într-o bună zi. Acea persoană este sinele tău adevărat, dezvăluit în sfârșit. Visul este acea bucată din ea pe care o vezi în momentul de față.

ZIUA 285

Până la urmă, cu toții căutăm curajul să iubim ceea ce iubim cu adevărat. Să alegem ce ne face fericiți cu adevărat. Nu lucrurile care sunt doar suficiente, nu lucrurile de care doar avem nevoie ca să supraviețuim, nu lucrurile pe care le-ar considera ideale alți oameni. Până la urmă, nu facem decât să căutăm curajul de a hotărî asupra propriei vieți, în condițiile noastre.

ZIUA 286

Fiecare artist începe cu o pânză goală, fiecare muzician cu aceleași octave, fiecare scriitor cu același dicționar de cuvinte. Măiestria nu ține de material, ci de ce faci cu el. Ce realizezi pe baza lui. Cum îl îmbini, îl coși, îl țesi și realizezi pe baza lui ceva care e complet nou pentru sinele tău uman și totodată căminul sufletului tău. După asta tânjești, la urma urmei. După lucrurile care te fac să-ți amintești cine ești de fapt.

ZIUA 287

Ce e scris în stele îți e sădit în suflet; dar ce hrănești cu lumina conștientizării tale este ceea ce vei transforma în realitate. Oricât de măreț ți-ar fi potențialul, în final devii persoana căreia îi acorzi cea mai multă atenție.

ZIUA 288

Puțin câte puțin, îți vei crea viața pe care ți-o dorești. Nu pentru că ai fi ajuns în cele din urmă într-un loc unde totul e perfect, ci pentru că le-ai îngăduit florilor tale să crească printre lespezile de beton ale durerii tale. Pentru că ai ales să crezi în speranță cu o secundă mai mult decât ți-ai hrănit frica. Pentru că ai învățat să nu te mai măsori după standardele tale imposibile și ai început să-ți urmezi inima, în fiecare oră a fiecărei zile, lăsând-o să te conducă la cele mai mari revelații, la cele mai mărunte plăceri și la balsamul liniștit al orelor vindecătoare. Îți vei crea viața pe care ți-o dorești, chiar dacă te temi că nu vei reuși. Asta ai făcut în tot acest timp.

ZIUA 289

Nu subestima puterea pe care ți-o aduce timpul dedicat ancorării tale, pentru a-ți păstra integritatea minții în cele mai simple moduri. Uneori, să-ți începi ziua cu o clipă de liniște, în loc să te întinzi imediat după telefon, poate fi de ajuns ca să înțelegi cât de important este să-ți delimitezi atenția cu mai multă grijă. Uneori, să schimbi ceea ce vezi, miroși sau auzi, poate să trezească părți din tine care au fost adormite atât de mult timp, încât ai uitat chiar și că există. Începe de aici, cu lucrurile care par imposibil de evidente. Lasă-le să te conducă la revelațiile care devin revoluții.

ZIUA 290

Ascultă partea din tine care tinde în tăcere spre ceva ce se află imediat dincolo de câmpul tău vizual. Urmărește-o în necunoscut și ai încredere că sistemul tău de îndrumare interior, atât de puternic, nu ți-ar tot cere să faci un salt, dacă n-ar exista pământ solid care așteaptă să te susțină, dacă n-ar exista iubiri mai mari care așteaptă să te întâlnească, dacă n-ar exista experiențe mai îndrăznețe care așteaptă să te găsească. Dorința de a face saltul e promisiunea că de cealaltă parte vei găsi ceva.

ZIUA 291

Ce te-a inspirat în capitolul cel mai greu al existenței tale? Ce te-a făcut să crezi din nou în dragoste? Ce te-a liniștit, când inima ți s-a ascuns în cotloanele corpului, și ce a ajutat-o să se vindece? Ce te-a făcut să ajungi să te cunoști mai bine, ce întrebări au avut răspunsul cel mai frapant? Ce lucruri nu-ți treceau niciodată prin cap, dar acum fac parte în mod regulat din mentalitatea ta? Ce te-a făcut să te simți categoric și indubitabil plin de viață? Ce a fost gata să te ucidă? Ce te-a făcut să crezi din nou, ce te-a ajutat să plângi când lacrimile îți erau atât de înnodate în gât, încât te-ai temut că n-o să fii niciodată în stare să le lași să curgă? Ce nu știi încă? Ce știi cu siguranță? Ce te transformă în persoana care vei fi?

ZIUA 292

Destinul tău nu are o dată de expirare. E posibil să te îndrăgostești nebunește în a doua jumătate a vieții. Poate că ultimii cinci ani te-au pregătit inconștient să creezi o capodoperă. Poate că fiecare eșec a fost o lecție care s-a transformat într-o competență ce-ți va fi necesară ca să-ți clădești viața visurilor tale. Ceea ce ești sortit să faci nu are o dată de expirare.

ZIUA 293

Nu întotdeauna e ușor să alegi liniștea de la bun început. Uneori, înseamnă să urli toată durerea pe care ai dosit-o adânc în tine, ca și cum ai putea s-o faci să nu mai existe, dacă o ascunzi. Uneori, înseamnă să trasezi în sfârșit o limită. Uneori, înseamnă să spui nu. Uneori, înseamnă să te dezrădăcinezi din tot ceea ce ai cunoscut vreodată și să o iei de la început acolo unde sufletul tău se simte în sfârșit liber. Nu, să alegi liniștea nu e întotdeauna atât de ușor, la început. Uneori, e un uragan care udă în sfârșit grădinile din adâncul sufletului tău.

ZIUA 294

Diferența dintre cel care se lasă înfrânt de provocările sale și cel care se lasă transformat de ele este deseori dacă persoana respectivă se îndreaptă către disconfort sau fuge de el. Cei care au curajul să privească în interior sunt deseori răsplătiți cu mult dincolo de cele mai îndrăznețe visuri.

ZIUA 295

Ai fost dispus să divinizezi ființe care nu ți-au arătat bunăvoință sau bunătate, dar nu ți-ai oferit șansa să ajungi să te iubești pe tine. Nu te-ai deschis la posibilitatea ca toată excepționalitatea pe care ai perceput-o în altă ființă muritoare să fie poate o reflexie a celui care ești tu, nicidecum ființa cealaltă. Nu ai stat cu adevărat să analizezi supoziția că dragostea ta ar putea să facă pe cineva să pară mult mai viu, mult mai apt decât este cu adevărat. Nu te-ai gândit cu adevărat ce efect ar avea asupra vieții tale, dacă ai deveni tu însuți obiectul afecțiunii tale, dacă ți-ai oferi singur iubire.

ZIUA 296

În cele din urmă, cu toții ne-am spune versiunii noastre mai tinere cam aceleași lucruri. Să ne bucurăm de lucruri atât cât durează, pentru că nu vor dura la nesfârșit. Să nu ne facem griji atât de mult pentru ceea ce e în afara controlului nostru și să ne dedicăm mai profund lucrurilor pe care le putem controla. Să ne asumăm acel risc la care am visat dintotdeauna și s-o facem mai repede decât am crede că suntem pregătiți. Că nu există să fii pregătit, există doar să faci, iar apoi pregătirea apare pe parcurs. Să iubim, chiar dacă asta ne confirmă cele mai rele bănuieli despre brutalitatea unei inimi omenești. Să nu sabotăm lucrurile bune, când ni se întâmplă. Să-i iubim pe cei pe care-i avem, cât timp îi avem. Să fim tineri, să fim, și atât.

ZIUA 297

Într-o bună zi, o să privești în urmă la perioada asta și o să înțelegi scopul sincronizării, al amânărilor, al alegerilor pe care trebuie să le faci. Într-o bună zi, o să privești în urmă la perioada asta și o să înțelegi că erai mult mai aproape de revelație decât credeai. Într-o bună zi, o să privești în urmă la perioada asta și o să-ți dai seama că drumul chiar s-a înălțat să te întâlnească, așa cum a făcut-o mereu până acum și așa cum o va face întotdeauna. Într-o bună zi, o să privești în urmă la perioada asta și o să-ți dai seama că ai fost întotdeauna exact acolo unde erai menit să fii.

ZIUA 298

În cele din urmă, viața ta nu se va rezuma la cât de superficial ai fost, la cât de puțin ai încercat, cât de ironic ai fost, cât de rar ți-ai deschis inima. Nu se va rezuma la momentele când ai dat greș, ci la acea victorie către care conducea totul. Știu că e greu să te imaginezi în afara succesiunii tuturor părților mai tinere din tine care nu se potrivesc cu persoana care devii, dar la final, nu-ți vei mai aminti de persoanele acelea. Ele nu vor fi forma ta finală, ci, mai degrabă, trepte pe calea devenirii tale. Concentrează-te asupra moștenirii pe care o vei lăsa în urmă. Nu pe cât de bine ai evitat esența adevărată a vieții, ci pe cât de curajos ai plonjat în ea, iar și iar, până când ai ajuns în cele din urmă pe celălalt mal.

ZIUA 299

Poate ai impresia că te tot vindeci dintotdeauna, dar adevărul este că, cu cât ești în stare mai mult să stai, pur și simplu, și să privești și să-ți accepți sentimentele, fără să încerci să le schimbi, cu atât mai mult vei fi în stare să le procesezi în timp real. Vei fi capabil să treci prin prezentul zilnic conștientizând senzațiile discrete pe care le simte corpul tău și, în loc să te lași complet împins pe tușă de orice obstacol sau dezamăgire, vei simți altfel lumea: cu mai multă acuitate, cu mai multă vioiciune, cu mai multă expansivitate.

ZIUA 300

Stabilizează-ți viziunea.

Locul unde pășești în mod repetat devine locul unde te oprești în cele din urmă.

ZIUA 301

Ce-ar fi dacă ți-au mai rămas în viața asta doar șaizeci de sărbători sau cincizeci de veri sau zece dimineți când te vei trezi destul de devreme încât să prinzi răsăritul? Dacă mai ai doar cincisprezece dăți când vei adormi ascultând valurile cum se sparg de țărm? Dacă ai citit deja cartea ta preferată? Dacă mai ai doar trei dăți să vezi o persoană pe care o iubești? Dacă mai ai doar una? Gândul că poate nu ai eternitatea la dispoziție, deși ți se pare că mai ai atâta timp căruia trebuie să-i supraviețuiești – cât de repede schimbă acest lucru totul? Cât de diferit își vor pironi privirea ochii tăi, data viitoare când ajungi la unul dintre acele momente sacre, la una din acele zile de neînlocuit? Cât vei fi de atent? Cât de multe vei mai vedea?

ZIUA 302

Nu poți să forțezi ceea ce nu merge, nu se potrivește, nu funcționează. Nu vei înflori acolo unde nu poți să-ți înfigi rădăcinile adânc, unde te simți tulburat în tine însuți, în viața pe care încerci să ți-o clădești. Nu poți să forțezi nimic să fie potrivit, trebuie să asculți. Să asculți cum ți se răspunde, cum te potrivești. Mediul tău va fi unul dintre cele mai importante elemente ale călătoriei vieții tale și e treaba ta să te sădești undeva unde poți să crești cu adevărat, unde poți să creezi legături, unde poți cel mai ușor să devii persoana care vrei cu adevărat să fii.

ZIUA 303

Poate că furia ta nu e rezultatul unei stări de rătăcire sufletească, ci un loc lăuntric care își dorește să fie trasată o limită, să fie adoptat, integrat și folosit un nou reper al gândirii tale. Poate că furia ta nu e o reacție exagerată, ci una de forță egală, un răspuns rezonabil la o nedreptate incontestabilă. Poate că furia ta nu încearcă să-ți străpungă viața, ci pe tine, să te facă mai puternic acolo unde ai fost până acum prea permisiv, prea tolerant, prea puțin dispus să iei atitudine pentru ce știi că e corect. Poate că furia ta nu e lipsa spiritului tău, ci, în sfârșit, prezența lui, care apare și cere să fie văzută.

ZIUA 304

Poți să fii cât se poate de pregătit, și tot să te surprindă provocările pe care nu le-ai fi putut anticipa niciodată. Poți să n-ai nici măcar un plan pregătit, și totuși să descoperi că lucrurile pe care le găsești pe parcurs îți depășesc cele mai îndrăznețe așteptări. Sunt atât de multe lucruri de câștigat pe parcurs! Pe teren înveți jocul vieții, nu așteptând pe tușă.

ZIUA 305

Va veni o zi când lejeritatea va depăși greutatea, când ți se va părea suficient de irelevant să te mai uiți în urmă, să mai analizezi detaliile încă o dată. Compulsia aceea de a rămâne pironit în trecut se va diminua și vei începe să pășești cu mai multă ușurință. Vei începe, încet-încet, să uiți toate detaliile cumplite care te țineau treaz noaptea. Vei pierde contactul cu oamenii care trebuie să se îndepărteze, iar într-o bună zi, te vei gândi la ei pentru ultima dată, chiar dacă nu vei ști că e ultima. Mintea ta se va umple cu idei noi, planuri noi, lucruri noi, care îți vor distrage atenția. Vei trece mai departe. Cu siguranță.

ZIUA 306

Contopește-ți viața cu lucrurile care te inspiră, indiferent cât de nepotrivit par să curgă unul față de altul. Așa creezi o capodoperă, o experiență cu totul proprie ție. Nu îți modelezi viața după felul unic în care altcineva și-a creat un cămin din existența proprie. O faci să-ți aparțină și să te reprezinte, puțin câte puțin.

ZIUA 307

Știi cum o să obții tot ce ți-ai dorit vreodată? Dacă alegi să fii bun. Cu tine însuți, cu toți cei pe care îi întâlnești. Chiar și atunci când crezi că nu merită, când crezi că nu meriți, pentru că, în cele din urmă, îți vei da seama că nu e treaba ta să decizi cine merită iubire și cine nu. Alege să fii cât de bun poți, cât de bun îți poți imagina să fii, cât de bun ai curaj să fii. Aceasta e cheia care va descuia totul.

ZIUA 308

Nu rămâne loial negativității tale, de parcă, dacă te-ai împrieteni cu ea, ai putea să te aperi. Desensibilizarea de acest fel nu e o formă de a te întări, ci din contră. Trebuie să-ți clădești încrederea în tine cu multă iubire, trebuie să fii în stare să vezi contrastul din tine ca pe două talere și să le ții în echilibru. Trebuie să fii în stare să te vezi cu sinceritate – și atunci ce-ar însemna să te concentrezi doar pe lucrurile rele? N-ar fi sinceritate. N-ar fi o imagine completă. Tu nu ești așa. Când primim dezaprobare din exterior, suntem zguduiți doar dacă e ceva înăuntrul nostru care începe să creadă același lucru.

ZIUA 309

Cum știi ce îți dorești cu adevărat? Iată: stai nemișcat și taci. Ieși la plimbări lungi și îți petreci serile doar tu cu tine, îți închizi telefonul și asculți. Treci dincolo de zidul de teamă care te face să vrei să te agăți de zgomotul lumii, cel care te va împiedica întotdeauna să te auzi pe tine însuți. Fă asta suficient de des, și răspunsurile vor ieși la iveală fără ca tu să încerci să le smulgi din subconștient. În singurătate, vezi cine ești cu adevărat, iar apoi, când aduci acel sine înapoi în lume, ești vizibil diferit și puternic, într-un fel fără precedent. Ai ceva ce mulți alții nu vor îndrăzni să caute în ei înșiși. Mai întâi îți dai seama cine ești, iar apoi, cu timpul, ceea ce îți dorești va deveni evident.

ZIUA 310

Meriți să primești iubire pentru că ești dispus să iubești. Asta e tot ce contează. Deseori, ne gândim că iubirea ne impune să ne calculăm toate defectele și toate calitățile, ca să vedem cine se potrivește cu cine. Deseori, ne gândim că, dacă iubirea nu se transformă în ceva de durată, e din cauză că ne lipsește ceva care ar face din noi o alegere mai clară și mai evidentă. Iubirea nu funcționează așa aproape niciodată. Ne apropiem de cine ne apropiem. E ceva misterios; e o forță din interior și de dincolo de noi, și rareori are sens până când nu evaluăm totul în retrospectivă. Uneori, inima și corpul nostru știu niște lucruri înainte chiar ca acestea să fie raționalizate de creierul nostru, iar una dintre cele mai dificile chestiuni este să vedem dacă vom avea încredere în ele și le vom urmări. Uneori, ușile se închid chiar și atunci când le implorăm să rămână deschise, pentru că suntem protejați de ceea ce încă nu putem vedea. Întâlnim alți oameni, suntem atrași de ei și nu înțelegem de ce. Uneori, pur și simplu nu suntem pregătiți pentru asta – ceea ce e în regulă. Uneori, există altcineva sau altceva care ne așteaptă de cealaltă parte. Uneori, nu suntem tocmai oamenii care trebuie să fim ca să susținem acel nivel de apropiere. Iubirea nu e întotdeauna liniară.

ZIUA 311

Toate schimbările se produc mai întâi încet; atât de încet, de fapt, încât poate să ni se pară că nici nu au loc. Dar așa se petrec lucrurile. Așa se deplasează noile realități prin densitatea tuturor dimensiunilor care te separă de ele. Pe parcurs, ele tind să-ți testeze convingerea, îți cer să dovedești că îți dorești cu adevărat schimbarea, să fii prezent pentru ea, să începi chiar și atunci când nu ești sigur că te va întâmpina ceva la capătul drumului. În clipa în care faci primul pas pe drumul pe care ți l-ai imaginat, acesta îți va apărea în totalitatea sa. Așa stau lucrurile. Toate celelalte sunt doar o pregătire pentru primul salt.

ZIUA 312

Oamenii care încă nu au ajuns să-și vadă propria invidie ca pe un semnal al spațiilor în care sunt meniți să exceleze, îți vor vedea evoluția ca pe o amenințare. Tu evoluează oricum. Oamenii care încă nu au făcut pace cu dorința lor de schimbări profunde în viață îți vor privi schimbările doar prin perspectiva fricii. Tu schimbă-te oricum. Oamenii care încă nu și-au găsit vocea vor crede că a ta e prea zgomotoasă. Tu vorbește oricum. Oamenilor care încă nu și-au vindecat rănile desăvârșirea ta li se va părea o naivitate. Tu bucură-te oricum.

ZIUA 313

Indiferent ce faci, nu fi ca ei – ca aceia care te-au rănit. Să fii ca ei nu te face să te simți mai în siguranță, mai calm sau mai liber. Nu te face mai acceptat. Nu te face mai bun decât înainte. Nu te face mai înțelept, nu te face să avansezi în viață. Doar îți pansează rana care nu poate să conceapă rațional cum de există atâta lipsă de bunătate într-o inimă de om. Așadar, trebuie parțial s-o înțeleagă și parțial să se apere de ea. Nu fi ca ei, indiferent ce faci. Asta nu te va aduce deloc mai aproape de vindecare.

ZIUA 314

Deseori, cel mai tare te temi de lucrurile pentru care ești sortit – este unul dintre acele mici paradoxuri ale condiției de a fi viu. Te temi de necunoscut, dar viața nu e aproape nimic altceva decât o serie de necunoscute. Te temi de schimbare și de evoluție, când nu ești sortit pentru nimic altceva. Te temi cel mai tare de dragoste, atunci când ți-o dorești mai mult decât orice, te temi cel mai tare de propria-ți măreție, când practic ea nu-ți mai încape în piele și te imploră s-o eliberezi. Din cauza asta, înfruntarea celor mai puternice frici duce adesea la cea mai importantă evoluție. Deseori, după zidul acela vei găsi tocmai ceea ce ai căutat până acum.

ZIUA 315

Un suflet nu se rătăcește cu adevărat, ci mintea, neantrenată și neîmblânzită, e cea care se împotmolește în propriile-i gânduri. Mintea îți este distrasă, învăluită de toate lucrurile care îți sunt impuse, de modul în care lumea îți dictează să gândești, să vezi și să rămâi un personaj lipsit de importanță în propria-ți poveste. Un suflet nu se rătăcește cu adevărat, ci e mereu chiar acolo, așteptând ca mintea să se deschidă din nou și să-l vadă limpede, să-l simtă în totalitatea lui, să fie prezentă în el fără să repete aceeași poveste veche.

ZIUA 316

O minte stimulată prea puțin e una dintre cele mai periculoase condiții umane. Existența ta e dominată de frica de a nu putea să realizezi ceea ce îți dorești, când, de fapt, adevărata problemă e să-ți dai seama pentru ce vrei să lucrezi, pentru ce vrei să lupți, pentru ce vrei să-ți folosești toată acea energie neatinsă din tine. Când acel avânt nu are unde să se ducă, tinde să se întoarcă spre interior, să te facă să te îndoiești și să ai dubii și să simți că e ceva fundamental și ireparabil greșit la tine. Mintea omului are nevoie să fie provocată: are nevoie să i se dea întrebări la care să răspundă, probleme cărora să le găsească soluții și consecvențe cu care să se familiarizeze. Călătoria ta nu este viața care e cea mai ușoară sau mai directă, ci ceea ce te angrenează la cel mai înalt nivel. Ce te face să fii viu, activ și puternic?

ZIUA 317

În caz că nu te-ai mai gândit la asta până acum, e foarte posibil să-ți aduci complexele de adolescent în viața adultă. E foarte posibil să ajungi la treizeci sau șaizeci de ani și să te lupți în continuare cu nesiguranțe și frici și gânduri mult depășite. Tindem să credem că timpul va face vindecarea inevitabilă, de parcă totul se va șterge cu buretele pe măsură ce amintirile noastre se sting. Asta nu e întotdeauna adevărat. Uneori, trebuie să privești înăuntru și să le rezolvi tu însuți. Uneori, trebuie să alegi activ și conștient să crezi ceea ce ar crede versiunea ta cea mai matură; fie și din niciun alt motiv decât acela că nu există nimic care l-ar dezamăgi mai tare pe copilul tău interior, decât să afle că a traversat toate acele decenii și vocea micuță dinăuntrul lui tot nu-i este prietenă.

ZIUA 318

Dacă încă nu știi ce alegere să faci, atunci probabil încă nu e momentul să o faci. Probabil există altă zonă a vieții tale care îți cere să o îngrijești, să o dezvolți și să o consolidezi. Încă nu au fost introduși factori noi în procesul tău decizional; nu știi ce nu știi. Există o posibilitate reală să premeditezi o decizie viitoare care va trebui să fie luată în cele din urmă, dar nu astăzi. Când va sosi ziua aceea, vei ști ce să faci. Vei ști ce să faci pentru că ți-ai petrecut această perioadă de pregătire consolidându-ți sentimentul de sine, clarificând ce îți dorești cu adevărat și ce prețuiești cu adevărat în viață. Dacă încă nu știi ce alegere să faci, atunci probabil încă nu e momentul să o faci. Mai acordă-ți un răgaz.

ZIUA 319

Să fii cu adevărat viu înseamnă, în multe privințe, să întrupezi o lentoare a trăirii. Să extinzi și să savurezi prețioasele lucruri mărunte. Să creezi mici răstimpuri dedicate calmului, în programul tău obișnuit, și să fii prezent în ele cu totul. Înseamnă abilitatea de a te concentra cu mai multă atenție asupra lucrurilor care se află în fața ta, fără ca mintea să-ți zboare la cele care nu sunt acolo. Înseamnă capacitatea de a te implica pe deplin în experiențele care îți sunt oferite, înțelegând în sfârșit că nu sunt doar bune sau rele, ci că o mentalitate deformată le poate face să pară așa. Te schimbi pe măsură ce îți muți atenția, pe măsură ce îți redirijezi concentrarea asupra realităților paralele pe care ești gata să le trăiești, care sunt la un singur gând distanță.

ZIUA 320

Uneori, sabotezi tot ce e în jurul tău pentru că nu știi cum să ceri să pleci; nu știi cum să spui că ești gata să pleci. Sabotezi relații pentru că ți se pare că nu ești pregătit pentru ele, chiar dacă vrei să fii. Sabotezi oportunități pentru că nu ți le dorești, de fapt, chiar dacă ești de părere că ar trebui. Uneori, subconștientul îți vorbește cel mai clar și mai evident nu prin ceea ce alegi, ci prin ceea ce *nu* alegi. Ți-ar fi de folos să privești dincolo de impulsurile tale și să te întrebi: *de ce aș vrea să fie astfel?* Cu răspunsul acela începe restul vieții tale.

ZIUA 321

Dacă îți promiți ție însuți că nu te vor opri, atunci nu vor avea nicio putere asupra ta.

ZIUA 322

Când îți spui în mod repetat că o să ajungi să ai viața visurilor tale, creierul tău începe să facă un lucru magic: începe să caute traseul prin care să ajungă acolo. Deseori, privim din exterior la viața noastră, ca să ne spună ea cine suntem, ca să ne definească ea, dar adevărul e că începe invers. Viața afirmă ceea ce tu crezi cu consecvență. Ea găsește drumul spre viziunile pe care le păstrezi cel mai mult timp. Treaba ta nu e să te uiți în jur și să găsești ușa, ci să crezi pur și simplu în ceea ce vei găsi dincolo de ea.

ZIUA 323

Nu poți să fugi de ce știi în sinea ta. Există adevăruri pe care nu le poți negocia, justifica sau implora să dispară. Există unele care stau ca niște stâlpi în mijlocul sufletului tău, așteptând până ce le vei lua în seamă, așteptând până ce vei capitula. Aceste adevăruri sunt fulgerele care așteaptă să-ți trăsnească viața, iar restul e doar pregătirea ta pentru ele; pregătirea să le lași să sfâșie ceea ce era atât de strâns încolăcit, ca o stea care se transformă în supernovă și își lasă măruntaiele gazoase să se transforme în noi vieți, noi realități, noi existențe. Asta e tot ce trebuie să cauți în cele din urmă: un adevăr atât de îndrăzneț, încât aprinde poveștile pe care ți le-ai spus singur, felurile sigure în care ai ales să te comporți. Nu există logică, doar adevăr extatic... iar asta în sine e suficient. E suficient cât să-ți clădești o nouă viață în jurul lui. Asta e tot ce căutăm cu toții, în ultimă instanță. Ceva ce să iubim atât de mult, încât nicio logică să nu-l poată analiza rațional.

ZIUA 324

Evoluția nu e întotdeauna previzibilă. Uneori, ești foarte aproape de cele mai mari revelații în timp ce treci prin niște umbre atât de dese, încât abia dacă vezi la o palmă în fața ta. Uneori, lecțiile cele mai importante apar atât de repede fiindcă e ceva care te așteaptă chiar după colț, deși tu încă nu știi asta. Uneori, ești epuizat fiindcă atenția ta e îndrumată spre ceea ce te seacă de energie, spre lucruri care iau mai mult decât oferă. Poate crezi că știi unde te afli în călătoria ta, dar nu întotdeauna e așa. Vindecarea poate fi spontană, poate fi prelungită, se poate întâmpla în valuri și pe bucăți și în felurile cele mai neașteptate. Las-o să te surprindă.

ZIUA 325

Ca să o iei de la capăt, ți se cere să renunți la ceea ce funcționează *aproximativ*, încrezându-te orbește că într-o bună zi vei găsi lucrurile care se vor clarifica fără efort. Ca să o iei de la capăt, ți se cere să renunți la ceea ce te ține în picioare, tocmai pentru ca într-o bună zi să găsești lucrurile care te vor lăsa să te înalți spre cer. Ca să o iei de la capăt, ți se cere să renunți la ce e suficient de bun, tocmai pentru ca într-o bună zi să dai piept cu un lucru atât de profund, de uimitor, încât nu ți-ai fi imaginat niciodată că poate să existe o astfel de viață. Uneori, ți se cere să renunți la ceea ce e clar greșit, dar, de cele mai multe ori, ți se cere să renunți la ceea ce e doar aproximativ potrivit, astfel încât să poți găsi în sfârșit ceva ce e un „da" absolut.

ZIUA 326

Dacă urmărești îndrumarea tăcută din interior, partea din tine care te conduce intuitiv la următorul pas corect, și apoi la următorul, vei descoperi că multe dintre experiențele pe care le-ai pus pe seama unor întâlniri întâmplătoare din viață nu au fost deloc așa; ele te-au format ca să ajungi persoana care trebuia să fii. Vei privi în urmă și îți vei da seama că fiecare bucată a drumului a fost, într-un fel, o rugăciune la care ți s-a răspuns; ceva ce ți-ai dorit sau ceva de care aveai nevoie sau ceva inevitabil căruia trebuia să înveți să-i faci față. Fiecare cotitură te întărea în feluri care ar fi fost de neconceput la momentul respectiv, dar iată că ești aici, în picioare, cu o înțelepciune interioară mai profundă decât îți dai seama. *Într-o zi, vei vedea scopul tuturor lucrurilor.*

ZIUA 327

Când ți-ai pus ultima dată mâna pe inimă și ai simțit cu adevărat ce lucruri voiau să fie primite în sufletul tău? Când ai interiorizat ultima dată cu adevărat un cuvânt sau un gest frumos, când a fost ultima dată când chiar te-ai felicitat sau ți-ai recunoscut progresul? Nu doar să lași un gând să te străbată, ci să stai cu el, așa cum ești atât de dispus să stai cu toate neajunsurile și inconsecvențele tale, și cu toate felurile în care ai prefera să te descurci mai bine? Când a fost ultima dată când chiar ți-ai oferit recunoașterea pe care o meriți?

ZIUA 328

Nimic nu-ți va da mai mult elan să mergi înainte decât momentul în care înțelegi cât de departe ai ajuns deja. Nimic nu te va conduce mai repede la conștientizarea propriei tale forțe.

ZIUA 329

Când te temi să nu o iei pe o cale greșită, presupui că viața e un set fix de evenimente, care se vor desfășura în conformitate cu o decizie unică pe care ai luat-o sau nu. Iată o subestimare grosolană a ceea ce este viața de fapt. Viața este o energie fluidă, care se reorientează constant în jurul stadiului nostru de la o clipă la alta. Lucrurile la care te referi ca fiind sortite nu sunt altceva decât planuri, puncte de referință, pe care le vei atinge inevitabil, dar nu pentru că există în lumea exterioară, ci pentru că sunt integrate în tine. Într-un fel sau altul, tot îți vei exprima adevărul interior – dar felul în care acesta apare la exterior? E maleabil. E deplasabil. Se schimbă de la o clipă la alta. Da, există lucruri în tine care vor prinde formă într-un fel sau altul, dar tot ești o ființă cu liber-arbitru pe o planetă deschisă. Poate că sufletul tău este acela care stabilește destinația, dar pilotul este creierul.

ZIUA 330

Interesant cât de des te afli în ghearele convingerii că nu poți trăi fără un anumit lucru – de foarte multe ori exact același lucru pe care ai impresia că nu-l mai poți suporta multă vreme. Sentimentul acela de dependență nu este un semn că lucrul, omul sau locul în cauză ți-ar fi menite ție și că ar fi o greșeală să iei în calcul detașarea. Înseamnă că există o parte a percepției de sine care este atât de angrenată în prezența celuilalt, încât cere să fie eliberată. De acolo trebuie să pornești, cu repararea părții din tine care crede că s-ar putea să nu supraviețuiești, dacă n-ar fi elementul acesta unic și trecător din viața ta. După ce ajungi din nou pe teren stabil, răspunsul la întrebarea cum să mergi mai departe va deveni evident.

ZIUA 331

Ai fi surprins cât de mult din trecut poate fi iertat și uitat, dacă în prezent ți se arată cu consecvență un alt comportament.

ZIUA 332

Mai degrabă decât un plan pe cinci ani ai nevoie de o viziune pentru următoarea oră, următoarea zi, următoarea săptămână. Dacă îți ocupi viitorul cu ceea ce consideri că este bun sau productiv pentru tine, o să ajungi într-un loc care merită efortul, chiar dacă în momentul de față nu vezi dincolo de acel orizont. Dacă înveți să trăiești cu integritate în prezent, într-o bună zi te vei trezi și îți vei da seama că ești cufundat pe deplin în pacea pentru care te-ai pregătit atâta timp.

ZIUA 333

Când te vei trezi într-o zi și îți vei da seama că ți-a trecut mai bine de jumătate din viață, sper că vei dormi până târziu și te vei duce în grădină și-ți vei lăsa părul să-ți cadă până la brâu și vei mânca o piersică și vei citi o carte și vei bea o cană cu ceai și-ți vei lăsa corpul să fie așa cum e, fără să te gândești cum să-l schimbi sau să-l ajustezi. Sper că vei avea parte de relații autentice și prieteni adevărați și o dragoste adevărată. Sper că vei fi făcut tot ce ți-ai dorit, sper că vei putea să umbli prin casă și să-ți fie „acasă". Sper că vei fi în stare să admiri toate lucrurile pe care le-ai strâns pe parcursul anilor, sper că holurile casei tale vor fi muzeul unei vieți bine trăite. Sper că vei simți recunoștință și fericire în felul acela liniștit și lipsit de griji. Sper că nu te vei gândi prea mult la ce e posibil să fi ratat, când ai ales viața pe care ai ales-o. Sper că vei avea parte de mulțumire în toate privințele.

ZIUA 334

Dacă stai pe loc fiindcă schimbarea direcției pare prea rușinoasă ca să o suporți, închipuiești că, după ce faci primul pas, cineva te va întâmpina pe partea cealaltă și va spune: *Ce bine, credeam că n-o să mai vezi niciodată lumina!* Imaginează-ți cum ar fi dacă acel cineva ar fi copilul din tine.

ZIUA 335

Dacă ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții doar încercând să supraviețuiești, lucrurile care îți fac corpul să tresară de spaimă, ți se vor părea extraordinar de atrăgătoare; nivelurile de energie, productivitate și dezvoltare la care îți vei dori să funcționezi vor fi nerealist de înalte. Și asta e tot un fel de supraviețuire, doar că arată mai drăguț. Cum ar fi să te liniștești și să accepți lejeritatea zilei? Cum ți s-ar părea, dacă n-ai mai încerca să ajungi cât mai repede la capătul orelor, ci să te bucuri de ele? Cum ar fi să nu ai nevoie de cantități extraordinare de energie, ca să realizezi tot ce crezi că trebuie să faci, și în schimb să tai un sfert din lucrurile de pe listă? Cum ar arăta vindecarea, dacă ar fi vorba să te învețe din nou că nu există vinovăție într-o viață tihnită, frumoasă, care te îmbogățește și te hrănește?

ZIUA 336

Lucrurile sunt aici fie ca să te învețe cum să savurezi iubirea, fie ca să îndepărteze blocajul dintre tine și înțelegerea totală că iubirea deja e prezentă.

ZIUA 337

Orice schimbare, oricât de minoră, necesită o perioadă de reaclimatizare. Întreaga ta ființă trebuie să se obișnuiască să funcționeze la o nouă frecvență, într-o nouă dimensiune în care ai intrat, fie că îți dai seama, fie că nu. Călătoria ta va fi plină de aceste noi începuturi, așa că, atunci când vei sosi în fața lor, primește-le cu brațele deschise. Odihnește-te în ele. Eliberează-te de trecut și ia-o de la început; renunță, renunță, renunță la lucruri și învață viața din nou din această nouă perspectivă, din această nouă poveste. Dă-ți voie să faci un salt în noutatea din fața ta și apoi să tot faci salturi, până ce îți vei crea sentimentul unui „acasă" din ceea ce odinioară îți era complet necunoscut.

ZIUA 338

Cel mai important lucru pe care îl ai de oferit nu este întotdeauna ceva ce faci; de cele mai multe ori, este persoana care devii.

ZIUA 339

Sinele tău din trecut nu dispare în neant, ci este eliberat, adesea dureros și în timp. Trebuie să plângi pentru fiecare moment când ai închis gura și ai reprimat ceea ce simțeai. Trebuie să conduci la ușă fiecare demon. Asta înseamnă, de fapt, să te schimbi; nu doar să te îndepărtezi de ceea ce nu-ți mai oferă sprijin, ci să dărâmi identitatea care nu mai e pregătită să te ducă mai departe, iar în locul ei să clădești una cu totul nouă.

ZIUA 340

Uneori, lucrurile care te fac să te simți bine nu prea sunt bune pentru tine; iar alteori, lucrurile care nu te fac să te simți bine sunt cele de care ai nevoie cu adevărat. Viața ta trebuie să fie delimitată în segmente în care iei contact cu ambele: ce liniștește și ce dilată, ce hrănește și ce împlinește, ce e de dorit și ce e necesar. Unele fără celelalte nu funcționează și nu vor dura. Trebuie să-ți întărești marginile vieții pe care ți-ai trasat-o deja și, în același timp, să fii dispus să te întinzi dincolo de ele: nu doar în exterior, ci și în interior. Să faci loc pentru o adâncire, o întoarcere acasă.

ZIUA 341

Nu va exista niciodată un punct în viața ta când vei tânji mai mult după iubire, decât atunci când ești lipsit cu totul de ea – când ți-ai pierdut iubirea față de tine însuți. Iubirea ne apare ca o fascinație, ca o obsesie care ne convinge că suntem, într-adevăr, divini, însă în realitate este o potrivire de tonalități, un mod în care expresia noastră exterioară a acelei divinități întâlnește expresia divinității altcuiva, iar cele două se unesc într-o singură formă mișcătoare. Măreția pe care o vezi la altcineva este întotdeauna o prelungire a celei la care vii acasă înlăuntrul tău; iubirea pe care ne-o dorim la exterior este aproape întotdeauna o chemare să o trezim mai profund pe cea dinăuntrul nostru și să o lăsăm să fie întâlnită.

ZIUA 342

Acordă prioritate profunzimii legăturilor tale, nu numărului lor. E foarte posibil să te afli într-o mulțime unde nu te-ai simțit niciodată mai singur și mai puțin înțeles. Ce contează nu e cu cât de mulți oameni te poți înconjura la un moment dat, ci cât de mult timp îți petreci cu cei care chiar te văd, care te prețuiesc și te pun pe primul lor în lista lor de priorități, pe care îi simți ca pe familia pe care ți-ai ales-o.

ZIUA 343

Scopul tău nu e vreun mister pe care trebuie să-l dezlegi sau să-l decodifici; este ceva ce alegi dintre elementele pasiunilor, dorințelor și inspirațiilor tale. Scopul tău nu e ceva ce îți vine din senin într-o bună zi, ci ceva ce scoți dinăuntrul tău și pe care îl transformi în viața ta de zi cu zi.

ZIUA 344

Dacă încă nu ești acolo unde vrei să fii, du-te și găsește sufletele care se găsesc la orizontul pe care ți-l dorești. Înconjoară-te cu oamenii pe care îi admiri, în care ai încredere, care ai vrea să devii „când o să fii mare". Bună parte din dezvoltarea ta se petrece prin osmoză, este o dobândire inconștientă a trăsăturilor și a tiparelor de gândire ale celor din jurul tău. Dacă încă nu ești acolo unde vrei să fii, înconjoară-te cu cei care sunt. Așa îți vei lumina calea.

ZIUA 345

Când te îndrăgostești de cineva, un străin devine un partener. Când ai grijă de o casă, devine acasă. Când îți exersezi talentele, ele devin o chemare. Când îți liniștești mintea, descoperi un râu interior de liniște. Ești învățat să cauți, să cauți, să cauți în afara ta, dar ceea ce te va purta mai departe e de fapt ce creezi din elementele cele mai simple ale vieții tale. Ceea ce cauți e ceea ce ești menit să creezi.

ZIUA 346

Lumea va începe să te vadă așa cum te vezi tu, pentru că te vei purta altfel, vei umbla altfel, vei vorbi altfel, vei iubi altfel. Autopercepția este rădăcina tuturor acestor lucruri, începutul și sfârșitul, locul din care izvorăsc toate celelalte relații. Îți datorezi propria aprobare, propria apreciere. Îți ești dator să devii așa cum ți-ai dorit întotdeauna să fii.

ZIUA 347

E posibil ca, uneori, dorințele tale cele mai profunde să-ți fie ascunse, nu fiindcă nu ți-ar fi destinate, ci fiindcă îți sunt atât de destinate, încât trebuie să fii cu adevărat pregătit pentru ele. Dacă nu ești, vor sosi și vor trece iute pe lângă tine, pentru că vasul tău nu este suficient de încăpător ca să le cuprindă, ca să vezi cu adevărat ce se află în fața ta. E posibil ca, uneori, dorințele tale cele mai profunde să fie ținute în păstrare pe durata celor mai cruciale perioade de dezvoltare nu de un Univers care stabilește dacă sau când ar trebui să vină soarta la tine, ci de ritmul subconștientului tău, care știe că nu e momentul să introducă în viața ta ceva atât de mistuitor, atât de crud. Când sosești la destinație, vei fi pregătit, pentru că te afli la cârma propriului vas. Propria-ți soartă se află în mâinile tale.

ZIUA 348

Ce e adevărat pentru tine acum probabil nu va fi așa pentru totdeauna. Nu ești statutul pe care îl ai în lumea asta, ești conștientizarea din spatele ochilor tăi, care poate să absoarbă, să interpreteze și să simtă ce vede. Ești avânt pur, ești un vizitator în lumea asta, venit din lumea viitoare. Ești culorile pe care le vezi și notele care te fac să vibrezi. Ești divin, ești uman, ești nimic și toate simultan. Dacă înveți să te definești în afara liniilor deja trasate, găsești un anume fel de libertate. Meritul tău nu se mai bazează pe ce crezi că ai sau nu, pe cum ești văzut sau nu. Nu ești ceea ce cuprinzi, ești mâinile care cuprind acel lucru. Această distincție este diferența.

ZIUA 349

Lumea naturală e ultimul fir adevărat care te leagă de originea ta, de sursa ta, de spațiul de unde ai venit și unde te vei întoarce inevitabil. De-asta ești atât de nostalgic când inspiri aerul de vară, de-asta copacii te fac să simți că ești din nou în echilibru cu tine însuți, de-asta e atât de uluitor, de vindecător. Nu e ceva separat de tine, tu te separi de acest lucru cu ziduri și alte materiale atribuite condiției umane. Nu a fost întotdeauna așa, însă. Natura te cheamă înapoi într-un loc de unde ai uitat că provii.

ZIUA 350

Compulsia de a-ți dovedi meritele nu îți consolidează stima de sine, ci ți-o diminuează – încetul cu încetul. Te face să trăiești permanent în pragul nevoii de a găsi *încă un lucru* cu care să dovedești că ești în grupul potrivit, că ai lucrurile potrivite, că ești pe drumul potrivit, la fel ca toată lumea. Nu vine dintr-un loc unde vor răsări toate lucrurile frumoase, ci dintr-un loc care neagă tocmai acea frumusețe, care presupune că nu este suficientă. Atunci când căutăm afirmarea în exterior, e din cauză că experiența noastră la persoana întâi este amorțită de zidul pe care l-am construit în jurul inimii, al capacității noastre de a simți. Demolează-l, bucată cu bucată. Cu cât viața îți va fi mai suficientă ție, cu atât mai puțin vei avea nevoie ca ea să fie suficientă și pentru alți oameni.

ZIUA 351

Poți și să rămâi cine ești menit să fii. Poți și să inspiri cel mai înalt potențial pentru sinele tău viitor. Poți și să te întinzi la soare, iar asta te va transforma în felul său. Poți să faci din cana cu ceai sarcina cea mai importantă a zilei de azi, iar asta te va ilumina într-un sens important. Trebuie să renunți la ideea că singura muncă semnificativă se face prin efort și progres. Uneori, faptul că stai în sfârșit nemișcat îți aduce întregul univers înapoi la lumină.

ZIUA 352

Te va interesa cel mai mult cum ești văzut, atunci când nu ești mulțumit de cum te simți. De fapt, e mult mai simplu să convingi lumea exterioară că ești încrezător și liber, și e un proces mult mai profund să devii în fapt astfel. E nevoie de incredibil de mult curaj; nu e nimic mai dificil decât să lași durerea acumulată să treacă prin tine, să extragi de acolo învățăminte și să mergi mai departe cu convingerea că te așteaptă zile senine. Nu există nimic mai dificil și nimic mai important.

ZIUA 353

Treaba ta nu e să grăbești ritmul. Mai degrabă, e să stabilești ce fel de persoană va aștepta în prag la momentul potrivit.

ZIUA 354

Poate că planul pe care l-ai avut pentru viața ta a fost construit din bucățelele despre care copilul din tine credea că îl vor proteja. Nu mai ești copil și ai nevoie de ceva mai mult decât de siguranță. Ai nevoie să fii eliberat.

ZIUA 355

Nu toate legăturile sunt menite să dureze la nesfârșit, iar finalul unei legături nu reprezintă un eșec. Uneori, e un semn al ducerii la capăt. Uneori, e un semn că ai evoluat. Uneori, e un semn de frumusețe. Uneori, e un semn al celei mai autentice iubiri: disponibilitatea de a lăsa pe cineva să-și urmeze viața care îl cheamă.

ZIUA 356

Amânarea a făcut să ajungi exact la fix. Ocolul te-a adus înapoi la ce ai crezut că ai pierdut. Inima frântă te-a învățat cum să te iubești. Eșecul ți-a trezit reziliența. Noaptea ți-a arătat sensul zilei.

ZIUA 357

Setea ta de a avea o experiență de viață mai profundă și mai vie este cel mai limpede semn că ești sortit să o creezi. Este cel mai autentic semnal că ești menit cu adevărat pentru o viață la nivelul după care tânjește atât de mult inima ta. Să ai acest fel de chemare nu e întotdeauna ușor; ea îți cere sacrificii, te supune la provocări și îți cere să evoluezi. Îți cere o viziune și încredere în tine, dincolo de ceea ce și-ar putea imagina cei mai mulți oameni. Îți cere autoreglare și forță. Îți va cere tot ce ai și îți va oferi mai mult decât ai crezut vreodată că îți dorești. Acesta e sensul timpului tău aici.

ZIUA 358

Sper că îți vei găsi curajul să-ți schimbi direcția ori de câte ori ai nevoie. Sper că n-o să-ți lași niciodată orgoliul să te țină pe un drum despre care știi că nu e potrivit pentru tine. Sper că vei înțelege că viața n-a fost niciodată menită să se desfășoare în linii drepte și că cei mai mulți dintre noi trăim într-o stare în care suntem prea speriați să recunoaștem, măcar, că lucrurile pe care le-am construit în jurul nostru, consumând atât de mult timp, au fost alcătuite din fragmentele unor visuri străine, necunoscute. E nevoie de mult curaj, ca să le eliberezi pe toate în neant și să o iei din nou de la început, să-ți clădești o viață care e doar a ta, într-un fel specific, simplu și desăvârșit.

ZIUA 359

Călătoria spre lucrurile pe care le-ai cerut poate să fie adesea unică și neașteptată. Vor apărea întorsături pe care nu le-ai fi putut anticipa niciodată și cotituri care te vor face să crezi că ai înțeles totul greșit. Mai rătăcit ca oricând, vei presupune că ești mai departe de orizont decât ai fost vreodată, dar ce nu înțelegi e că, de fapt, te apropii de el oră de oră. Acesta este misterul vieții. Datorită amânării, ai ajuns exact la fix. Datorită ocolului, ai fost condus înapoi la ce ai crezut că ai pierdut. Datorită inimii frânte, ai învățat cum să iubești. Asfințitul vieții tale va avea loc la un moment anume, iar tu vei fi acolo la timp – nici mai devreme, nici mai târziu. Ai încredere în labirintul de experiențe prin care treci. Se întâmplă mult mai multe lucruri, dincolo de ceea ce se vede la exterior, decât poți înțelege dacă te uiți doar la suprafață.

ZIUA 360

Forța, puterea și fericirea ta sunt o forță care trăiește în tine. Nu în ultimul capitol, nu în altă persoană, nu într-o oportunitate unică și nici dacă acea experiență specifică ajunge să existe sau nu. Putința ta de a găsi bucurie și sens și de a radia iubire pură se află mereu cu tine. Restul e un joc al minții, un proces de activare, o călătorie pentru a înțelege că tot ce căutai în exterior te-a așteptat mereu în interiorul tău. Iubește-ți viața, învață să vezi cât mai frumos. Asta va schimba totul, pentru totdeauna. Te va conduce în locuri mai importante și mai desăvârșite decât ai îndrăznit vreodată să visezi.

ZIUA 361

Ideea nu e să fii în stare să gândești complexitățile vieții într-un fel mai nuanțat, ci să citești o carte și să nu fii nevoit s-o lași jos ca să-ți verifici telefonul. Să fii capabil să stai în natură și să nu lași decât norii de pe cer să-ți treacă prin minte. Să fii împăcat cu ziua așa cum e ea. Să-ți schimbi percepția că trebuie să fie altfel decât este. Să fii în stare să accepți clipa, în timp ce îți faci planuri de viitor; un echilibru foarte fin. Să trăiești cu adevărat lucrurile, mai mult decât să le anticipezi. Să fii în toate, să accepți culmile și prăpăstiile, și tot ce se găsește între ele. Să trăiești, în sfârșit. Să fii.

ZIUA 362

Viața te va îngenunchea. Uneori copleșit de durere, alteori de frumusețe, iar alteori de amândouă în același timp. Îți va uza mijloacele de apărare și îți va oferi ocazii să iubești. Va deghiza miracole în clipele cele mai obișnuite. Îți va învineți inima până când se va deschide. Te va învăța, încet-încet, că nu e vorba de ceva din exterior, ci din interior. Totul e în interior. Va curge mai încet decât poți să suporți și mai repede decât poți să-ți imaginezi. Te va conduce prin întorsături neașteptate, care se vor împleti cu destinul, și vei învăța să ai încredere. Vei învăța să crezi în eliberarea straturilor de iluzii care stau între tine și înțelegerea celor mai fierbinți dorințe ale sufletului tău.

ZIUA 363

Într-o bună zi, va fi prea târziu. Va fi prea târziu ca să le mai spui că îi iubești. Va fi prea târziu ca să o iei din nou de la început. Va fi prea târziu ca să faci toate lucrurile pe care ți le dorești cel mai mult, așa că fă-le acum și fă-le curând, pentru că nu există garanția zilei de mâine, e doar o presupunere pe care o facem de dragul sănătății noastre. Trebuie să credem că va fi ceva mai mult, pentru că, dacă n-ar fi, am lua-o cu toții la fugă, cuprinși de o nebunie sălbatică, spre lucrurile care ne pun inima pe jar. Poate că asta e problema. Poate că ar trebui cu toții să trăim puțin mai mult în posibilitatea zilei de azi, în locul promisiunii zilei de mâine.

ZIUA 364

Ce mai aștepți? Urmează-ți toate visurile mărunte și naive. Toate lucrurile mărunte care te țin treaz noaptea și îți fac inima să bată mai tare și te fac să te întrebi dacă nu cumva există ceva mai mult. Cele care te provoacă și te urmăresc și nu te lasă să renunți la ele. Nu pleca de pe această lume fără să le scoți la iveală.

ZIUA 365

Sper că îți vei alege o viață care te inspiră și nu-ți vei petrece toate zilele imaginându-ți leneș că, într-o bună zi, ea va apărea ca prin minune. Sper că îți vei aduna curajul și că vei lua decizii de care să fii mândru. Sper că nu te vei lăsa descurajat, când vei descoperi că pașii cei mai mici îți pot părea salturile cele mai mari, dacă inima ta e înfricoșată. Sper că vei scoate părțile cele mai frumoase din tine de sub toată frica aceea. Sper că nu te vei declara învins. Sper că vei lăsa dragostea pe care vrei s-o găsești în lume să înceapă din tine. Sper că îți vei recunoaște meritele. Sper că vei crede în schimbare, pentru că e garantată. Sper că te vei lăsa îndrumat spre destinul tău. Sper că îți vei schimba viața.